2600 සම්බුද්ධ ජයන්තිය
සැමරීම නිමිත්තෙන්

භාවනා උපදෙස්

විපස්සනා භාවනෝපදේසය

කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ආරම්භය
භාවනාව සඳහා අවශ්‍ය සූතමය ඥාණය
සමාධි ප්‍රභේද
විපස්සනා කර්මස්ථාන විධි
විපස්සනා ඥාණ ලැබෙන හැටි
නිවන් දැකීම

බුරුම රට මහසි සයාඩෝ නාහිමි

පරිවර්තනය :
කහටපිටියේ සුමතිපාල නාහිමි

භාවනා උපදෙස්

විපස්සනා භාවනෝපදේසය

අග්ගමහා පණ්ඩිත භදන්ත ඌ සොභන

(මහාසිසයාඩො) මහා ස්ථවිර

පරිවර්තක

කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානාධිපති

ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය

කහටපිටියේ ශ්‍රී සුමතිපාල මහා ස්ථවිර

ප්‍රථම මුද්‍රණය 1966

ද්විතීය මුද්‍රණය 1997

තෙවන මුද්‍රණය 2011

ප්‍රචාරක :
විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය
කඳුබොඩ - දෙල්ගොඩ

මුද්‍රණය
සොලිඩ් ප්‍රින්ටර්ස්
හුණුපිටිය, අලුත් පාර,
කිරිබත්ගොඩ.
දුරකථන : 0777 065674

කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනාව

දෙව් මිනිස් සැප ලැබීමේ මාර්ගය ලොව කවදාටත් ඇත්තේය. නිවන් මග ඇත්තේ ලොව බුදුවරයන් පහළ වන කාලවල පමණෙකි. දෙව් මිනිස් සැප ලැබීමේ මග ද බුදුවරයන් වහන්සේලා දේශනය කරන නමුත් උන්වහන්සේලා ලොව පහළ වීමේ ප්‍රධාන කාරණය සසර දුක් විඳිනා සත්වයන් ඉන් මුදවා නිවනට පැමිණවීමය. නිවන් ලැබීම සඳහා උන්වහන්සේලා විසින් දක්වන මාර්ගය විදර්ශනා භාවනාව ය. විදර්ශනාව හැර නිවන් ලැබීමේ දෙවන මගක් ද නැත. සම්පාතිතයේ බෞද්ධයන් අතර දන් සිල් පිළිබඳව මිස විදසුන් වැඩීම පිළිබඳ එතරම් උනන්දුවක් නොතිබිණි. බුද්ධ ජයන්ති කාලයේ දී භාවනා පිළිබඳ මහත් උද්යෝගයක් ඇති විය. බොහෝ දෙනා භාවනා ගැන සොයන්නටත් භාවනා කරන්නටත් පටන් ගත්හ. මේ කාලයේ කහටපිටියේ සුමතිපාල මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ භාවනා ගැන සෙවීම පිණිස බුරුම රටට ගොස් එහි අති ප්‍රසිද්ධ කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙකු වන මහාසී ශයාඩෝ යන නම ව්‍යවහාර කරන අග්ගමහා පණ්ඩිත භදන්ත සෝභන මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ වෙතින් සතිපට්ඨාන විපස්සනා භාවනාව පුහුණු කොට පෙරළා වැඩම කළහ. දැනට උන්වහන්සේ කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙහි වැඩ වෙසෙමින් එහි පැමිණෙන බොහෝ බැතිමතුන්ට තමන් වහන්සේ විසින් ප්‍රතිඵල අත්දැක ඇති ඒ සතිපට්ඨාන විපස්සනාව භාවනාව පුහුණු කරවන්නාහ.

ඒ ඒ ආචාර්යවරයන් විසින් පුහුණු කරවන විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම බොහෝ ගණනක් ඇත්තේය. ඒවායින් දැනට කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණු කරවන විදර්ශනා ක්‍රමය ඉතා ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකි භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස බොහෝ දෙනෙකුන් විසින් තම තමන්ගේ අත්දැකීම් අනුව ම පිළිගෙන ඇත. ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකි වන බැවින් ඒ භාවනා ක්‍රමය ජනප්‍රිය විය. එය පුහුණු කරවන භාවනා මධ්‍යස්ථාන බොහෝ ඇති විය.

මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලින් නිවන් සොයන සත්පුරුෂයන්ට සිදුවන යහපත ඉතා විශාලය. ඇතමුන් මේ භාවනා මධ්‍යස්ථාන

වැඩක් නැති ඒවා ලෙස පහත් කොට කථා කරන්නේ භාවනා ගැන නොදැනීම නිසාය. උපදෙස් දෙන යෝගීන් සැක දුරු කර දෙන පසු බසින කල්හි යෝගීන් උනන්දු කරවන නිතර සොයා බලා යෝගීන් ආරක්ෂා කරන ගුරුන් නොමැතිව, ආහාර පාන පිළියෙල කර දෙන උපස්ථායකයන් නොමැතිව, තම තමන් ම සියල්ල කර ගනිමින් භාවනා කොට භාවනාව දියුණු කර ගැනීම අති දුෂ්කරය. මේ මධ්‍යස්ථානවල ඒවාට පැමිණෙන යෝගීන්ගේ තතු දිනපතා පරීක්ෂා කර ඔවුනට උපදෙස් දෙන්නා වූ, සැකයක් බියක් ඇති වුවහොත් ඒවා දුරු කර දෙන්නා වූ, යෝගීන් පසු බසිනා කල්හි උත්සාහ කරවන්නා වූ පළපුරුදු ආචාර්යවරු ඇත්තාහ. අඩුවක් නැතිව කලට වේලාවට දානය ගිලන්පස සපයන උපස්ථායකයෝ ඇත්තාහ. ඒ නිසා ඒවාට පැමිණ භාවනා කරන පින්වතුන්ට ඉක්මනින් භාවනාව දියුණු කර ගත හැකි වන්නේය. ඉක්මනින් භාවනා රසය භාවනාමය ප්‍රීතිය ලැබිය හැකි වන්නේය. තනි තනිව භාවනා කරන කල්හි පැමිණෙන්නවුන් හා කථා කරන්නට සිදුවීම් ආදියෙන් නිතර භාවනාව අතපසු වේ. පිරිසක් එකතුව කාල සටහනක් අනුව වැඩ කරමින් භාවනා කරන කල්හි අතපසු වීමක් නැතිව භාවනාවෙහි යෙදිය යුතු සම්පූර්ණ කාලයේ ම භාවනාවෙහි යෙදෙන්නට ලැබේ. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කාල සටහන් අනුව බොහෝ දෙනෙකුන් එකතු වී භාවනා කරන බැවින් ද ඒවායේ දී ඉක්මනින් භාවනාව දියුණු වේ. කරුණු මෙසේ හෙයින් සසර දුකින් මිදෙනු කැමති නිවන ළං කර ගනු කැමති කල්ප කෝටි ගණනකිනුදු නොලැබෙන බුදු සසුන මුණ ගැසී ඇති මේ උත්තම අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ලබනු කැමති පින්වත්හු භාවනා මධ්‍යස්ථානයන්ට ඇතුළුව භාවනාවෙහි යෙදෙත්වා.

මීට, ලෝවැඩ කැමති
රේරුකානේ චන්දවිමල මහා ස්ථවිර

පොකුණුවිට
1966

පෙරවදන

''විපස්සනා භාවනොපදෙසය'' නැමැති මෙම පොත් පිංච බුරුම රට භාවනා මධ්‍යස්ථානවල බොහෝ සෙයින් භාවිතයට පත් වී ඇති පොතකි. දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි භාවනා කිරීමෙන් හා භාවනා ක්‍රම උගැන්වීමෙන් ද ලත් අත්දැකීම් ඇති මහාසි සයාඩෝ නම් බුරුම මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ යෝගීන්ට කරන ලද දේශනා මෙම පොතට ඇතුළත් ව තිබේ. පළමුව එම දේශනා පොතක් වශයෙන් සකස් කොට නොතිබුණ ද භාවනා ශාඛා මධ්‍යස්ථාන වැඩිවත් ම දේශනය පොත් වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රචාරය පත් කළේය. මේ එම පොත ය.

මෙහි සඳහන් උපදෙස් අනුව භාවනා පුරුදු කොට ප්‍රතිඵල ලැබුවෝ බොහෝ වෙති. එහෙයින් මෙය ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වුව ද පොතක ලීලාව අඩු වුව ද මහඟු වටිනාකමක් ඇති පොතක් ලෙස සැලකිය හැකි වේ.

අප රට ද භාවනා ක්‍රම පුරුදු වන්නන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා මෙය සිංහල බසට පරිවර්තනය කොට ප්‍රසිද්ධියට පත් කිරීම මෙයට කලින් කළ යුතුව තිබුණ නමුත් අවිවේකී භාවය නිසා එය පමා විය. එහෙත් සියනෑ විපස්සනා භාවනා සමිතියේ පින්වතුන්ගේ ආරාධනය පරිදි අවිවේකතා මධ්‍යයේ වුව ද මෙය සිංහලයට පෙරලා දීමට සිදුවිය. හදිසියේ කරන ලද්දක් බැවින් මෙහි ව්‍යාකරණ දෝෂ සහ පුනරුත්ත දෝසාදිය ද විද්‍යාමාන විය හැකි ය. ඒවා ගැන නොසලකා මෙහි දැක්වෙන උපදේශයන් පමණක් සිහියට ගෙන ධර්ම රසය විඳීමට උත්සහවත් වන ලෙස පාඨකයන්ට ශාසනාලය පෙරටුව දැනුම් දී සිටිමු.

තව ද අප රට ඇතැම්හු භාවනාවක නොයෙදී භාවනා විවේචනය කරමින් ප්‍රමත්තව වෙසෙති. එය භාවනාවේ හොඳ නරක තේරුම් ගන්නා මාර්ගය නොවන බවත් නියම උපදෙස් අනුව භාවනාවේ යෙදීමෙන් ම හරි වැරදි තේරුම් ගැනීමට හැකි වන බවත් මෙහිලා සිහිපත් කරවනු කැමැත්තෙමු.

මේ බවට,

ශාසනස්ථිතිකාමී

කහටපිටියේ සුමතිපාල මහාස්ථවිර

විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය

කඳුබොඩ - දෙල්ගොඩ.

1966

බුද්ධ ජයන්තිය හා සතිපට්ඨාන භාවනාව

ශ්‍රී. බු. ව. 2500 ට එළඹි බුද්ධ ජයන්තිය උදාවත් සමග ශ්‍රී ලංකාවට ලැබුණු උතුම් ම ලාභය බුරුම දේශයෙන් ප්‍රායෝගික සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයක් නැවතත් ලැබීමයි. ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිඵලදායි භාවනා ක්‍රමයක් 1956 වසර පමණ දක්වා අප රට නොතිබිණි. භාවනා මධ්‍යස්ථාන ක්‍රමයක් ද නොපැවතිනි.

දැනට කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානය කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් රට පුරා ව්‍යාප්තව ඇති නූතනයෙහි භාවනා මධ්‍යස්ථාන රැසක ප්‍රගුණ කරවන බුරුම භාවනා ක්‍රමය වශයෙන් ඇතුළු දෙනා හඳුන්වන ''සතිපට්ඨාන භාවනා'' ක්‍රමය අපට ලැබුණේ මෙයට වර්ෂ 54 කට පමණ පෙර එළඹි 2500 බුද්ධ ජයන්ති කාලයෙහි එකල මෙම අලුත් භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳ විවේචන භාසය උපදවන ලිපි ලේඛන පුවත්පත් වල පළ කෙරිණි. නමුත් ඒ යුගයේ මෙරට ආරණ්‍ය සෙනසුන්වල අප ක්‍රමයේ භාවනා ක්‍රමයක් නොපැවති අතර සතිපට්ඨාන සූත්‍ර සජ්ඣායනා කිරීමයි. භාවනා වැඩීම වශයෙන් පැවතියේ ඉහාත්මයෙහි සද්ධා වීර්ය සතිය මැනවින් පුරුදු කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි මෙම භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳව පරම පූජනීය කහටපිටියේ ශ්‍රී සුමතිපාල නාහිමිපාණන් සැකසූ භාවනා උපදේශ පොත උතුම් ප්‍රතිපත්ති පූජාවක් සේ සැලකිය හැකි ය.

මෙයට,
ශාසනොත්තරකාමී,
ඉගුරුවත්තේ පියනන්ද (මහා ස්ථවිර)
කඳුබොඩ ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා
මධ්‍යස්ථානාධිපති මහා කම්මට්ඨානාචාර්ය,
ශ්‍රී ලංකා ශ්වේජින් නිකායේ මහානායක

2013 - 01 - 26 දුරුතු පොහෝ දින
සැදැහැවත් උපාසිකාවක් විසින්
මෙසේ මුද්‍රණය කොට පූජා කෙරේ.

සංඥාපනය

බුරුම රට නිදහස් රජයක් බවට පත්වීමෙන් පසු රටේ හා ආගමේ දියුණුව සඳහා ගත යුතු සංවර්ධන ක්‍රම ගැන සාකච්ඡා ඇති විය. ඒ සාකච්ඡාවන් අතර වැදගත් දෙය බුද්ධශාසනය බවත් එහි දියුණුවට සෑම දෙනාගේ ම සුභසිද්ධියට හේතුවන කරුණක් බවත් තීරණය විය. ප්‍රතිපත්ති ශාසනයේ දියුණුව කෙසේ කළ යුතු දැයි සලකා බැලීම සඳහා 'සාසනානුග්ගහ' සමිතිය සමඟ වර්ෂ 1947 නොවැම්බර් මස 13 වන දා අගමැති මන්දිරයේ මූලික රැස්වීම පවත්වන ලදී.

එහි දී සම්මත වූයේ ප්‍රතිපත්ති ශාසනය දියුණු කිරීම සඳහා භාවනා මධ්‍යස්ථාන හා කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයන් අවශ්‍ය බවයි. ඒ සඳහා සිරිසධම්ම සර් උතුවෙං මැතිතුමා ප්‍රධාන සිය පවුලේ අය විසින් භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමට ඉඩමක් පරිත්‍යාග කිරීමට පොරොන්දු විය.

ඉක්බිති සුදුසු කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයෙක් ගැන බුරුමයේ උඩ පාත දෙරටෙහි ම සෙවීමේ දී උඩරට සෙවබෝ නගරාසන්නයේ පිහිටි සෙක්ඛුන් ග්‍රාමයේ ආරාමයක වැඩ සිටි 'සිරිපවර ධම්මාචාරිය' යන උපාධි ධර 'අග්ගමහා පණ්ඩිත මහාසී සයාඩෝ' නැමැති පූජ්‍ය ඌ සොභනනාමධාරී මහා ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ ගැන දැන ගන්නට ලැබුණේය. ඒ ආරංචිය දැන ගත් ශ්‍රද්ධා බුද්ධිසම්පන්න සිරිසුධම්ම උතුවෙං මැතිතුමා වහාම එහි ගොස් උන්වහන්සේ සමඟ සාකච්ඡා කොට පර්යප්ති ප්‍රතිපත්ති දෙකෙහි මනා පටුත්වයක් ඇති බව අවබෝධ වී මෙසේ ආරාධනා කළේ ය.

ස්වාමිනි ! පිරිහීගෙන යන බුදුසසුන නඟාලීම සඳහා ප්‍රතිපත්තිය අවශ්‍ය බව අපේ පිළිගැනීමයි. ඒ නිසා අනුකම්පා කර ශාසනාභිවෘද්ධිය සඳහා රැන්ගුන් නගරයට වැඩමවන සේක්වායි යනුවෙන් කළ ආරාධනය පිළිගත් උන්වහන්සේ එහි වැඩම කළහ.

ඉන්පසු ශ්‍රද්ධා බුද්ධිසම්පන් අගමැති ඌනු මැතිතුමා ද මහසි සයාඩෝ ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ වැඩ සිටින ආරාමයට පැමිණ නැවතත් ආරාධනා කොට රැන්ගුන් නගරයට වැඩම වීමෙන් පසු 1949 නොවැම්බර් මස 10 වෙනිදා ''සාසන යෙයිතා'' නැමැති භාවනා මධ්‍යස්ථානය යෝගාවචරයන් තුන් දෙනෙකුගෙන් ආරම්භ කරන ලදී. නායක හිමියෝ ද තමන් වහන්සේගේ සැප පහසුකම් ද නොසලකා දිවා රෑ දෙක්හි ධර්ම දේශනා කිරීමෙන් හා යෝගීන්ට උපදෙස් දීමෙන් ද ක්‍රියා කර ගෙන යන

අතර දිනෙන් දිනම යෝගාවචර පිරිස වැඩිවෙන්ට වූහ. ඒ පැමිණෙන අයට මේ ග්‍රන්ථයේ තිබෙන අන්දමට කරුණු කියාදීමේ දී විඩාවට පත්වන බව දුටු ''සාසනානුග්ගහ'' සමිතියේ පින්වතුන් විසින් ''ටේප්රැකෝඩ්'' නැමැති යන්ත්‍රයක් පූජා කරන ලදින් එදා සිට මේ දේශනය එමගින් කෙරෙයි. එසේ පවත්වා ගෙන යාම නිසා 1950 වන විට යෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාවද ශාඛා මධ්‍යස්ථාන ද වැඩි වූහ. එහෙත් ශාඛා මධ්‍යස්ථානයක් පාසා ටේප් රැකෝඩ් යන්ත්‍ර සැපයුම දුෂ්කර විය. ඒ නිසා බොහෝ දෙනාගේ ඉල්ලීම හා ඕනෑකම උඩ ඉහත කී දේශනය පොතක් වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ කිරීමට සිදුවිය.

තව ද 1950 සිට 1954 දක්වා කාලය තුළ රැන්ගුමේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් භාවනා කර ප්‍රතිඵල ලැබුවන්ගේ ගණන

භික්ෂූන් වහන්සේලා	1351
උපාසකවරු	1328
උපාසිකාවරු	3026

1965 දක්වා ශාඛා මධ්‍යස්ථාන 119 ක් වෙයි. එයින් ප්‍රතිඵල ලැබූ අය 101663 දෙනෙක් වෙති. මූලස්ථානයේ පමණක් 161744 දෙනෙක් වෙති.

මේ පොතෙහි සඳහන් භාවනෝපදේශයන් නිතර බැලීමෙන් හෝ සජ්ඣායනා කිරීමෙන් ධර්ම රසය අවබෝධ නොවන බවත් ඒ ධර්මාවවාද අනුව භාවනා කිරීමෙන් ම ධර්ම රසය විඳ ගන්නට ලැබෙන බවත් විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුයි.

මේ බවට
මෙන්ගල අවුං මියෙඩ්

රැන්ගුන් නුවර
15 - 8 - 54

බුද්ධ ජයන්තිය හා විදර්ශනා භාවනාව

සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණයෙන් 2500 පිරීම නිමිති කොට අප රට ඇති වූ ආගමික ප්‍රබෝධයෝ බොහෝ වෙති. විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයට අද්විතීය ස්ථානයක් ලැබුණේය. අනාගත පරපුරයේ දැන ගැනීම සඳහාත් භාවනාභිලාෂීන්ගේ ප්‍රබෝදයට හේතුවනු පිණිසත් නව විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය අප රටට ලැබුණු අයුරු සටහන් කර තැබීම වැදගත් යැයි සිතමි.

බුද්ධ ජයන්තිය නිමිත්තෙන් කිනම් පියවරක් ගනිම් දැයි සාකච්ඡා කිරීම පිණිස අන්තර්ජාතික මට්ටමේ රැස්වීමක් පැවැත්වූහ. එවකට ශ්‍රී ලංකාවේ අගමැති ධූරය දැරූ සර් ජෝන් කොතලාවල මැතිතුමා එහි මුලසුන හෙබවූහ. බුරුම තානාපති ඌ බාල්වින් මහතා, අභයසුන්දර මහතා, රෙජිනා ෆොන්සේකා මහත්මිය, එච්. ශ්‍රී නිශ්ශංක නෝනා මහත්මිය ආදී සම්භාවනීය පිරිසක් එයට සහභාගි වූහ. බුද්ධ ජයන්තිය නිමිත්තෙන් විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමය පුරුදු කරීම කළ යුතු හොඳම කටයුත්ත යැයි ද මහජනයාට සෑහෙන සහනයක් ලබා ගැනීමට ඇති මඟ එය වන්නේ යැයි ද බුරුම තානාපති විසින් මේ පිරිසට පැහැදිලි කළහ. ඒ ගැන කැමැත්ත දැක් වූ පිරිස රජයේ ද සම්බන්ධය ඇතිව බුරුම රට ප්‍රධාන භාවනා මධ්‍යස්ථානය වන සාසනයෙයිතා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට කම්මට්ඨානාචර්ය වරයන් ලබා ගැනීම සඳහා දැනුම් දින. එහි අධිපති අග්ග මහා පණ්ඩිත භදන්ත ඌ සොහෙන මහා ස්ථවිරපාදයන් වහන්සේ එවකට බුරුම රට වැඩ සිටිය කහටපිටියේ සුමතිපාල මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ සමග දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා කොට කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයන් ලබා දීමට කළ ආරාධනය පිළිගත් බව ලක් රජයට දැනුම් දින.

ඉන් පසු ගරු කහටපිටියේ සුමතිපාල මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් මෙහි රැස්වීමක් පැවැත්විණ. මේ සත් කෘත්‍යය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව සෑහෙන විස්තරයක් ගරු සුමතිපාල තෙරුන් වහන්සේ විසින් පැහැදිලි කරන ලදී. එම රැස්වීම අවසානයේ දී රෙජිනා ෆොන්සේකා මහත්මියගේ මත්තේගොඩ වත්තේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් වශයෙන් පාවිච්චි කිරීමට සහ නිශ්ශංක නෝනා මහත්මියගේ බංගලාව වන යමුනාව කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයන්ගේ නේවාසිකාගාරය වශයෙන් පාවිච්චි කිරීමට ද තීරණය විය. ලංකා විපස්සනා භාවනා සමිතිය බිහිවීම ද මේ සාකච්ඡාවේ ප්‍රතිඵලයක් වෙයි. වර්ෂ 1955 ජූලි මස 28 වෙනිදා බුරුම රට සිට කම්මට්ඨානාචාර්ය අග්ග මහා පණ්ඩිත භදන්ත ඌ සෙහෙන මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ,

කම්මට්ඨානාචාර්ය ඌ ජවන මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ, කම්මට්ඨානාචාර්ය ඌ උත්තරාභි වංස මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ ද යන ස්ථවිරයන් වහන්සේලා මෙහි සැපැත් වූහ. රාජකීය විද්‍යාලයේ දී විශේෂ රැස්වීමක් පවත්වා උන්වහන්සේලා පිළිගත්හ. දින කිහිපයක විවේකයෙන් පසු රිය පෙළහරකින් උන්වහන්සේලා මත්තේගොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට වැඩම කළහ. එතැන් සිට භාවනා පුහුණු කරවීම සුළු වශයෙන් ආරම්භ කළහ. පස් මාසයක් තරම ගෙන ගිය එම භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් භික්ෂූන් වහන්සේලා 49 ක් ද, උපාසකයින් 105 ක් ද, උපාසිකාවන් 281 ක් ද, යෝගාවචරයන් වශයෙන් බිහි කිරීමට හැකි වූහ. ලංකා විපස්සනා භාවනා සමිතිය මගින් ගෙන ගිය මේ කටයුත්ත සාර්ථක කරගැනීමට බුරුම තානාපති තුමාගේ සහ ඒ. සී. ඇල්. අබේසුන්දර මහතාගෙන් ද රෙජිනා ෆොන්සේකා මැතිණියගෙන් ද, එච්. ශ්‍රී නිශ්ශංක නෝනා මහත්මියගෙන් ද ටී. යූ. ද සිල්වා මහත්මිය සහ මහතාගෙන් ද ලැබුණේ ඉමහත් සහයෝගයක් බව සිහිපත් කළ යුතුයි.

බුරුම රටින් වැඩම කළ එකී ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා ලංකා විපස්සනා භාවනා සමිතියේ පුරෝගාමීත්වයෙන් කොළඹ මැකාර්ති පාරේ භූමි භාගයක් ලබා ගෙන ගොඩනැගිලි තැන වීම ද සිදු කළහ.

කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ආරම්භය

සෑහෙන දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ පස් මසක් තුළ ගෙන ගිය ඉහත සඳහන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අනාගතය ගැන පැහැදිලි විස්තරයක් ලංකාදීප පුවත්පතේ කතු වැකියකින් මහජනයාට දැනුම් දුන්හ. එම කතු වැකිය දුටු කිහිප පළක් අප සමඟ මේ ගැන සාකච්ඡා කළහ. දෙල්ගොඩ බස් රථ ව්‍යාපාරයේ අයිතිකරු ඇල්. ආර්. පෙරේරා මහතා නාරන්වල එච්. ඒ. ඇස්. ප්‍රේමවර්ධන මහතා, පී. පී. අබේවික්‍රම මහතා, පී. ඒ. ඕදිරිස් මුදලාලි මහතා ද මේ මූලික සාකච්ඡාවට සහභාගි වූහ. කොහොම නමුත් භාවනා පුහුණු කරවීමේ මධ්‍යස්ථානයක් ඇති කිරීමට කවුරුත් එකඟ වූහ. පළමු කොට බුරුම තානාපති තුමාත් මුණ ගැසී අප අදහස එතුමාට පැවසුවේ ය. එය අනුමත කළ බුරුම තානාපති තුමා කළ යුතු වැඩ පිළිවෙල ගැන අප සමඟ සාකච්ඡා කළේය.

මේ පිළිබඳ සෑහෙන සාකච්ඡාවක් ස්වදේශ කටයුතු භාර අමාත්‍යංශයේ දී ගරුතර පරවාහැර වජිරඥාන නාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කෙරිණ. මෙහි දී කටයුත්තේ ඇති භාරදූරතාවය ගැන උන් වහන්සේ

පිරිසට පැහැදිලි කළහ. ආහාර සැපයීම බැරෑරුම් වැඩක් බව කියා සිටියහ. එහෙත් අධෛර්යට පත් නොවූ අප හිතවත් හු ආහාර ප්‍රශ්නය ගැන කතා නොකරන ලෙස උන්වහන්සේට කියා සිටියහ.

ඉක්බිති පහත සඳහන් සැදැහැවතුන්ගෙන් යුත් රැස්වීමක් ගම්පහ පී. පී. වික්‍රමාරච්චි රාළහාමිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්වූහ. උඩුපිල වෙළඳ ව්‍යාපාරික පී. ඒ. ඕදිරිස් මුදලාලි මහතා දෙල්ගොඩ බස් රථ ව්‍යාපාරයේ අයිතිකරු අධ්‍යක්ෂක ඇල්. ආර්. පෙරේරා මහතා, නාරංවල එච්. ඒ. ඇස්. ප්‍රේමවර්ධන මුදලාලි මහතා, පී. පී. අභයවික්‍රම මහතා, බැලුම්මහර වෛද්‍යාචාර්ය ඇම්. ඩී. සී. අභයවර්ධන මහතා, ඩී. සී. පී. අභයවර්ධන නොතාරිස් රාළහාමි, නීතිඥ ඩී. පී. අභයවර්ධන මහතා, උඩුපිල කේ. ඩී. ජාන්සිඝද්ඝෙද් මුදලාලි මහතා, පාඨශාලාචාර්ය පී. ඩී. ගජමන් මහතා, ඩී. ටී. එදිරිසිංහ මහතා, පී. ඩී. අර්නෝලිස් අප්පුහාමි මහතා, ඩබ්ලිව්. ඩී. මේදියෙස් මහතා, උඩුපිල සමරකෝන් මහතා යන මහත්වරු සහ දෙල්ගොඩ කල්‍යාණ ප්‍රදීප විද්‍යාපීඨයෙහි අධිපති ගරු දරණාගම සුගතපාල නායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ද ඇතුළත් වූහ. පළමු කොට හය මාසයක කාල සීමාවක් තුළ මෙය ගෙන යාමට තීරණය විය. ඒ සඳහා වැඩ කටයුතු යොදා ගැනීමට නියම කර ගතිමු. ස්ථානය වශයෙන් වෛද්‍යාචාර්ය ඩී. සී. අභයවර්ධන මහතා, එච්. ඒ. ඇස්. ප්‍රේමවර්ධන මුදලාලි මහතා, පී. පී. අභයවික්‍රම මහතා යන දානපති පින්වතුන් සතු කඳුබොඩ වත්ත මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානය හැටියට තෝරා ගත්හ. ඇල්. ආර්. පෙරේරා මුදලාලි මහතා තමන් සතු ඉඩම් කොටසක් ද පරිත්‍යාග කළහ.

මුලදී පොල් අතු සෙවිලි කර කුටි තනා නියම කරගත් නමුත් මූලික සාකච්ඡාවට සහභාගි වූ සිව් දෙනාගෙන් රුපියල් හැට දහසක අරමුදලක් ඇති වූ බැවින් උළු සෙවිලි කොට, බිත්ති ගඩොලින් බැඳි කුටි තනා සියලු අංග සම්පූර්ණ කර ගැනීමට උත්සාහවත් වූහ. මාස හයක් තුළ සියලු අංගයන්ගෙන් යුත් භාවනා මධ්‍යස්ථානය ඉදිවිය. මෙතරම් කෙටි කාල පරිච්ඡේදයක් තුළ දර්ශනීය අන්දමින් මේ වැඩේ කිරීම ගැන බොහෝ දෙනා මවිතයට පත් වූහ. කඳුබොඩ සියනෑ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය බිහිවූයේ මේ අයුරෙනි.

විවෘත කිරීම

වර්ෂ 1956 ජනවාරි මස 8 වෙනිදා මහාෂි සයාඩො හිමිපාණන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය කම්මට්ඨානාචාර්ය ගරු ඌ සුජාත ස්වාමීන්

වහන්සේ වැඩමවා ශුභ මොහොතින් පොල්තෙලක් පහනක් දල්වා විදර්ශනාලෝකය කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් පතුරුවා හැරීම ආරම්භ කළේය. මෙම උත්සවය සඳහා ලංකා විපස්සනා භාවනා සමිතියේ සභාපතිනි සිරිමා ආර්. ඩී. බණ්ඩාරනායක මැතිණිය ඇතුළු සමිතියේ සාමාජික සම්භාවනීය පිරිසක් සහභාගි වූහ. තවද අප භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් පතල වූ මෙම උදාර සේවය පළ ගැන්වීමෙහිලා අති පූජ්‍ය කම්මට්ඨානාචාර්ය කහටපිටියේ සුමතිපාල මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ දිවා රෑ දෙකෙහි නොපසුබට වීර්යයෙන් යුක්තව ක්‍රියා කළහ. උන්වහන්සේගේ සහයෝගය සහ අනුශාසනය නොලැබුණි නම් මෙය කඩාකප්පල් වී යාමට ද ඉඩ තිබිණ. වචනයෙන් කියා නිම කළ නොහැකි මහාර්ඝ සේවාවක් සිදු කරන ගරු නාහිමිපාණන් වහන්සේ වෙත භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ අධිපති ධූරය හා ප්‍රධාන අනුශාසනා ධූරය ද පිරිනැමීමෙන් උපහාර දැක්වූහ. අප භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කොට වැඩි කලක් යන්නට මත්තෙන් බුරුම රට අතිපූජ්‍ය ''වේබු සයාඩෝ'' නම් භාවනානුයෝගී මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේ ලක්දිවට වැඩම කළහ. උන්වහන්සේ කඳුබොඩ භාවනා මධ්‍යස්ථානයට වැඩමවා අතිශයින් ප්‍රසාදය පළ කොට විදර්ශනා භාවනාව යන මැයෙන් ධර්ම දේශනයක් ද පැවැත්වූහ. එය අප භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ දියුණුවට අතිශයින් උපකාරී විය.

සමසක කාලපරිච්ඡේදයක් සඳහා අප කටයුතු ආරම්භ කළ නමුත් ඉදිරි පියවරක් තබමින් ප්‍රථම සාංවත්සරික උත්සවය එවකට ලංකා අග්‍රාමාත්‍ය ධූරය දරමින් වැජඹුන ඇස්. ඩබ්ලිව්. ආර්. ඩී. බණ්ඩාරනායක මැතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණ. එසේම බුරුම රජයේ අග්‍රාමාත්‍ය ඌනූ මැතිතුමාගේ පැමිණීම ද විශේෂයෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රසිද්ධියට මෙන් ම දියුණුවට ද හේතුවිය. ලංකා අග්‍රාමාත්‍ය තුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් විශේෂ රැස්වීමක් පවත්වා බුරුම අග්‍රාමාත්‍ය තුමා හරසරින් පිළිගත්හ. අප භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් සිදුවන උසස් සේවය ගැන ප්‍රසාදය පළ කළ අග්‍රාමාත්‍ය තුමා රුපියල් 5000/- ක මුදලක් ද පරිත්‍යාග කළහ. අප සමිතිය මගින් එම මුදල ද යොදවා ශාලාවක් ඉදිකොට බුරුම අගමැති තුමාට උපහාරයක් වශයෙන් එම ශාලාවට ''ඌ. නූ. හෝල්'' යන නම තැබීමට තීරණය කළහ.

අපේ සංවේගය

නොයෙක් බාධක මධ්‍යයේ වුව ද ස්ථිර අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව ගෙනාවා වූ මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයට දැනට (1982 දී) 27 වසරක් පිරී ඇත. ඉකුත් කාල පරිච්ඡේදය තුළ මෙහි පැමිණ භාවනා පුහුණුව ලැබූ විදේශිකයන් විශාල පිරිසකි. ජාත්‍යන්තර කීර්තියට පවා භාජනය වන අයුරින් පිටරටවලට වැඩම කොට භාවනා පුහුණුව දීමේ ගෞරවය, ගරු කම්මට්ඨානාචාර්ය කටු කැලේ සීවලී හිමිපාණන් වහන්සේ සතුය. ඇමෙරිකාවේ හවායි දූපත්වල භාවනා පංති පවත්වමින් සිටිය දී බලවත් ලෙස රෝගාතුරු වූ උන්වහන්සේගේ හදිසි අභාවය බලවත් පාඩුවකි. එම සංවේගජනක සිද්ධිය සිදු වී මසක් ගත වන්නටත් පෙර සියනෑ විපස්සනා භාවනා මධයස්ථානාධිපති ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය අතිපූජ්‍ය කහටපිටියේ සිරි සුමතිපාලාභිධාන අනු නාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අභාවය ලංකා බෞද්ධ ජනතාවගේ ද බලවත් සංවේගයට හේතුවකි. එසේ ම අප භාවනා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භයට මෙහි පැමිණ කර්මස්ථාන දෙවා වදාළ කම්මට්ඨානාචාර්ය ඌ සුජාත ස්වාමින් වහන්සේගේ සහ මෙම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයේ ප්‍රධානියා හැටියට දේශ දේශාන්තර කීර්තියට භාජනව සිටි භදන්ත ඌ සෝභන ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ අභාවය ද විදර්ශනා භාවනා ව්‍යාප්තයට බලවත් පාඩුවකි. උන්වහන්සේලාගේ අභාවයන් ගැන කඳුබොඩ සියනෑ විපස්සනා භාවනා සමිතියේ සංවේගකය මෙයින් ප්‍රකාශ කර සිටිමු.

ප්‍රාර්ථනය

සියනෑ විපස්සනා භාවනා සමිතිය මෙම මධ්‍යස්ථානයේ කටයුතු වල දී පුරෝගාමීව ක්‍රියා කළ ද, මෙතෙක් දුරට ගෙන ඒමට හැකි වූයේ බොහෝ දෙනාගේ සහයෝගය නොඅඩුව අප සමිතියට ලැබුණු බැවිනි. යෝගීන්ගේ හීල දානය හා ගිලන්පස දිනපතා සැපයීම උසස් සහයෝගයකි. ලංකාවේ නොයෙක් පෙදෙස්වල සැදැහැවත් පින්වත්හු දාන භාරගෙන එය ඉතා උසස් අන්දමින් සිදු කරගෙන එති. එය මහඟු පින්කමක් මෙන් ම අප කටයුතුවලට ද උසස් සහයෝගයකි. එසේ ම මෙම මධ්‍යස්ථානයේ සිදු කෙරෙන වෙනත් පින්කම් සඳහා ද අප දායක පින්වතුන්ගේ නොමඳ සහයෝගය කවදත් ලැබුණ බව පුණ්‍යානුමෝදනා පූර්වකව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමු.

තවද ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය නාහිමිපාණන් වහන්සේ අභාවය සිදු වුණ ද කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයන් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ පළපුරුද්ද ඇති ශිෂ්‍ය පිරිසක් උන්වහන්සේ තනා තිබූ බැවින් භාවනා පුහුණුව දෙමින් සිදුකරන මේ ශාසනික සේවය ඉදිරියට ගෙන යාමේ හැකියාව හොඳින් පවතී. මතු මත්තෙහි ද මේ මහඟු සාසනික සේවය සඳහා ඔබගේ සහයෝගය එක සිතින් ප්‍රාර්ථනා කර සිටිමු.

(කඳුබොඩ භාවනා මධයස්ථානාධිපතිව වැඩ විසූ අතිපූජ්‍ය කහටපිටියේ සුමතිපාලභිධාන නාහිමිපාණන්ගේ අභාවය (1982) නිමිත්තෙන් පළකරන ලද 'ආලෝකෝ උදපාදි' නම් කෘතියෙන් උපුටා ගන්නා ලදී.

විපස්සනා භාවනොපදේසය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො
සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධ ශාසනයක් හමු වූ කල්හි තම තමන් විසින් කරගත යුතු ඉතාමත් අවශ්‍ය දෙය නම් තම සන්තානයෙහි ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවන් සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. එහෙයින් ශීලයත් සම්පූර්ණ කර ගත යුතුයි, සමාධියත් ඇති කර ගත යුතුයි, ප්‍රඥාවත් දියුණු කරගත යුතුයි.

ශීලය වනාහි ගෘහස්ත ශීලය, ප්‍රව්‍රජ්‍යා ශිලයයි දෙයාකාර වෙයි. එයින් ගෘහස්තයන් විසින් යටත් පිරිසෙයින් පංච ශීලය හෝ ආජීව අෂ්ටමක සංවර ශීලය රැක්ක යුත්තේම ය. මේ ශීල රැකීමෙන් මනුෂ්‍ය දිව්‍ය සැප සම්පත් ලැබෙන්නේ ම ය. එසේ උනත් මේ ලෞකික ශීලයෙන් අපාය බයින් නො මිදිය හැක්කේ ය. ඒ නිසා අපාය බයෙන් සම්පූර්ණයෙන් මිදිය හැකි ලෝකෝත්තර ශීලය ඇති වීම තෙක් වීර්යය වැඩිය යුතුයි. ලෝකෝත්තර ශීලය යනු මාර්ග ඵල ශීලයයි. එයින් සමන්විත වීමෙන් පසු කිසි කලෙක සතර අපා දුකකට පත් නොවී මනුෂ්‍ය දිව්‍ය දෙගතියෙහි සැරිසරා නිවන් සුවයෙන් සැනසෙන්නේ ම ය.

ඒ නිසා තම සන්තානයෙහි එම මාර්ග ශීල, ඵල ශීලයන් ලැබෙන තාක් වීර්යය වැඩිය යුතුම ය. ශ්‍රද්ධාවෙන් හා වීර්යයෙන් යුක්තව භාවනාවෙහි යෙදුනහොත් මාර්ග ඵල ලැබිය හැක්කේ ය. මේ අන්දමේ වාසනාවන්ත ජීවිතයක් ලබා ගත් අවස්ථාවක භාවනා නොකර ඒ ලාභයෙන් පිරිහී ගියහොත් අතිශයින් සංවේගදායකම ය.

පෙර රැස් කර තුබූ අපරාපර්යාය අකුසල කර්ම ඉදිරිපත් වුවහොත් සතර අපායට පමුණුවන්නේ ම ය. ඒ අපායවලට පැමිණිය හොත් අවුරුදු ලක්ෂ කෝටි ගණන් භයානක දුක් විඳින්නට සිදු වේ. ඒ බැවින් මේ බුදු සසුන හමු වූ අවස්ථාව ලෝකෝත්තර මාර්ග ඵල සිල් ලබා ගැනීමට කාලය බව සැලකිය යුතු යි.

තව ද මාර්ග ඵල සිල් වූ කලී ශීලයෙන් ම පමණක් සම්පූර්ණ නොවේ. සමාධිය ද ඇති කර ගත යුතුයි. සමාධිය යනු සිතේ තැන්පත් කමත් නිශ්චල ගතියත් වේ. භාවනාවෙන් තොර සිත වූ කලී චංචල ගතියෙන් යුක්තව ඒ මේ අරමුණු කරා දුවමින් පවතී. එක අරමුණක වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීම දුෂ්කර වෙයි. ඒ සිත ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා සමාධි අරමුණක සිත පිහිටුවා ගෙන එය ම නැවත නැවත මෙනෙහි කරමින් සිටිය යුතුයි. මෙසේ මෙනෙහි කරමින් බොහෝ වේලාවක් සිටින කල්හි තමන් මෙනෙහි කරන අරමුණේ ම සිත තැන්පත් ව පවතී. ඒ අන්දමට සිත නිශ්චලව පැවතීම සමාධියයි.

සමාධි ප්‍රභේද

සමාධිය ද ලෞකික ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙයාකාර වේ. ඒ දෙයාකාර සමාධි අතුරෙන් සමථ භාවනාවෙන් රූපධ්‍යාන අරූපධ්‍යාන යයි කියන ලද ලෞකිකධ්‍යාන ලැබිය හැක්කේ ය. ඒ සමාධි ලැබීමෙන් බොහෝ දීර්ඝායුෂ ඇති බ්‍රහ්ම ලෝකවලට පැමිණිය හැකි වේ. එ හි පැමිණීමෙන් කල්ප එක් දෙක යනාදී වශයෙන් කල්ප අනුසාර දහස දක්වා ආයුෂ වින්දනය කළ හැකි ය. ඒ ආයුෂ ගෙවීමෙන් පසු ඉන් චුතව දිව්‍ය මනුෂ්‍ය ගතිවල උපදී. ඒ උපන් භවයේ දී සුචරිතධර්ම දියුණු කළොත් සුගතිවල ම සැරිසරන්නට හැකි වෙයි. එහෙත් අනුශය වශයෙන් පවත්නා ක්ලේශයන් නිසා අකුසල් රැස් කිරීම සිදුවෙයි. ඒ අකුසල කර්ම බලයෙන් නැවත සතර අපා දුකට පත් වේ. එබැවින් ලෞකික සමාධියෙන් පමණක් තෘප්තියට පත්වීම අනතුරු දායක බව සලකා ලෝකෝත්තර සමාධිය ලබා ගැනීමට උත්සාහවන්ත විය යුතුය.

ලෝකෝත්තර සමාධි යයි කියනු ලබන්නේ මාර්ග සමාධි ඵල සමාධි යනු මොහුයි. සමාධීන් ද ප්‍රඥාව ඇති වීමෙන් ම ලැබිය යුත්තකි. එහෙයින් විදර්ශනා ප්‍රඥාවෙන් යුත් සමාධිය ලැබීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. ප්‍රඥාව ලෞකිකය. ලෝකෝත්තර යයි දෙවදෑරුම් වේ. මේ කාලයෙහි නානා විධ

හස්ත කර්මාන්තාදී විද්‍යා විශේෂයන්ට ද ප්‍රඥාව යයි ව්‍යවහාර කරන නමුත් ඒවා භාවනාමය ප්‍රඥාවට ඇතුළත් නොවේ. ඒ සියල්ල ම වැඩි වශයෙන් තණ්හා මාන දිට්ඨි යන අකුසල් සමඟ එකට ගැටී පවතින නිසාත් ඒ ප්‍රඥාවෙන් තනනු ලබන කඩු, තුවක්කු, විස බෝම්බ යනාදිය ද්වේෂ මෝහ යන අකුසල් සමග අත්වැල් බැඳගෙන පවත්නා බැවිනුත් පිරිසිදු ප්‍රඥාව නොවන බව සැලකිය යුතුයි.

නිවැරදි ලෞකික ප්‍රඥාව නම් සියලු සත්වයන්ගේ සුඛිත මුදිත සැපවත් භාව අපේක්ෂාවෙන් ධර්ම පොත් පත් සකස් කිරීම හා ඒවා කියා කරදීම ද විපස්සනා භාවනාවේ යෙදීම හා යෙදවීම ද සුතමය චින්තාමය භාවනාමය අභිඥා ප්‍රඥාවෝද ලෞකික පිරිසිදු ප්‍රඥාවෝ නම් වෙති. මෙකී ලෞකික ප්‍රඥාවන් ගෙන් ද සතර අපායෙන් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වේ යැයි නොකිය හැක. එහෙයින් සතර අපා දුකින් නොවරදවා ම නිදහස් වීම සඳහා ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට උත්සහවත් විය යුතුයි.

ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව

ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව යනු මාර්ග ඥාණ ඵල ඥාණයේ යි. ඒ මාර්ග ඥාණ ලබා ගැනීමට කුමක් කළ යුත්තේ ද යත් : ශීල සමාධි ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂාවන්ගෙන් ප්‍රඥා ශික්ෂා සංඛ්‍යාත විපස්සනා භාවනාව වැඩිය යුතුය. මේ ප්‍රඥා භාවනාව සම්පූර්ණ වී නම් ශීලයත් සමාධියත් ප්‍රඥාවත් එකවර ම සමුර්ධ වන්නේය.

ප්‍රඥා භාවනාව කුමක් අරමුණු කොට වැඩිය යුතුද යත්? තම සන්තානයෙහි ප්‍රකටව පවතින නාම රූප ධර්මයන් සත්‍ය වශයෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් දැනගැනීම සඳහා භාවනාව වැඩිය යුතුයි.

මේ කාලයෙහි ධාතු පරීක්ෂකයෝ නොයෙක් අන්දමේ යන්ත්‍ර සූත්‍ර සාදා රූපධාතු පරීක්ෂා කරගෙන යති. එසේ වුවත් නාම ධාතූන් ඔවුන්ගේ යන්ත්‍ර සූත්‍ර වලින් බෙදා බැලිය නො හැක්කේ ය.

අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ක්‍රමයේ අන්දමට ධාතු පරීක්ෂණය සඳහා කිසි ම යන්ත්‍ර සූත්‍ර ආදියක් නොමැතිව මෙනෙහි කරන සිතින් පමණක් නාම ධාතු, රූප ධාතූන් බෙදා දත හැක්කේ ය. කෙසේ ද යත්? තම සන්තානයෙහි හට ගන්න, විනාශ වන නාම රූප ධර්මයන් ඒ හටගන්නා

අන්දමත් විනාශ වන අන්දමත් මෙසේ අත නොහැර මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී සමාධි ඥාණය දියුණු වෙයි. ඒ අවස්ථාවේ දී ක්ෂණයක් නොහැර ඇතිව නැති වී යන නාම රූප ධර්මයන් තමා විසින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂ ව දැක ගත හැක්කේ ය. තම ශරීරයෙහි ප්‍රකටව තිබෙන්නේ නාම රූප ධර්ම දෙදෙනා පමණයි. එයින් නාම ධර්ම එක අන්දමක් බවත්, රූප ධර්මයන්ගේ තත්වය අනිකක් බවත් තේරුම් ගත හැක්කේ ය.

නාම රූප දෙකකින් රූප ධර්මයෝ කරජ කයෙහි විද්‍යමාන තද බුරුල් උෂ්ණ සීත ආදී ස්වභාවයෝ ය. ඒවා නම් වශයෙන් කියතොත් පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායු ධාතු, චක්ඛු ධාතු, සොත ධාතු යනාදී වශයෙන් අටවිසි ආකාරයට බෙදා ඇත. එසේ නමුත් කෙටි වශයෙන් බැලුවමත් මුළු ශරීරයේ ම තිබෙන්නේ රූප සමූහයක් බව වැටහේ. උපමා වශයෙන් කියතොත් හාල් පිටි වලට වතුර වක්කර ඇනීමෙන් පිටි නොපෙනී ගුලියක් ලෙස හෝ ඕනෑ ආකාර සටහනක් බවට පත්කර ගත හැකි යි. එමෙන් ම මේ රූප ධර්ම කැබලි රාශිය ද එක් වී සෑදුන රූප සටහන ද සීතෝෂ්ණා දී හේතූන් නිසා විපරිනාම ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේ ය. එසේ හෙයින් ඒ ස්වභාවයන්ට රූප ධර්මයන්ට කිසිවක් නොදත හැකි ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. නාම රූපයන් ගැන දේශනා කර තිබෙන්නේ ''සාරම්මණා ධම්මා අනාරම්මණා ධම්මා'' යනුවෙනුයි. සාරම්මණා ධම්මා අරමුණු දැනීමේ ස්වභාවය එකකි. අනාරම්මණා ධම්මා, අරමුණු නොදැනීමේ ස්වභාවය එකකි. මෙසේ නාම රූප ධර්මයන්ගේ ස්වභාව වෙන් වෙන් වශනේ දත යුත්තේ ය.

අභිධර්ම දේශනා අනුව රූප ධර්මයෝ අරමුණු නොදැනීමේ ස්වභාවය බව අවධාරණයෙන් දක්වන ලදී. යෝගී පුද්ගලයන්ගේ දැනීමේ දීත් රූප ධර්මයන් අරමුණු නොදන්නා බව ප්‍රකට ව වැටහෙන්නේ ම ය. කඳන්, ගඩොල්, ගල් කැට, පස් කැට ආදිය රූප ධර්මයෝ ය. ඒ රූප ධර්ම කිසත් නොදන්නා බව ඇත්තම ය. එමෙන් ම ශරීරයේ තිබෙන රූප ධර්මයන්ටත් කිසිවක් නොදැනෙන්නේ ම ය. එසේ ම ජීවත් ව සිටින සත්වයන්ගේ ශරීරයේ තිබෙන රූප ධර්මයන්ටත් නොතේරෙන බව තේරුම් ගත යුත්තේ ය. රූප ධර්මයන් අනුව බලතොත් මෘත ශරීරයේ රූපත් සජීවී ශරීරයේ රූපත් එක සමාන ය. එසේ වුනේ වී නමුත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයින්ගේ හැඟීම රූපය ජීවිතය පවතිද්දී දැනෙන බවත් ජීවිතය අස් වුනායින් පසු නොදැනෙන බවත් ය. එය එස් නොවේ. සජීවී ශරීරයට වේවා මෘත ශරීරයට වේවා කිසිවක් නො දැනේ. රූප නම් මළ ස්වභාවයම ය. එසේ නම් දැනෙන ස්වභාවය කුමක් ද? රූපය ඇසුරු කොටගෙන

පවතින නාම ධර්ම යනු දැනීම් ස්වභාවයෝ ම ය. අරමුණු කරා ගොස් දැනීම ඇති වන නිසා පාලියෙන් 'නාම' යයි කියනු ලැබේ. බොහෝ සෙයින් ඒ නාම ධර්මයනට සිත් යයි කියනු ලැබේ. ඒ සිත රූපය හා එක් වී පවතී. ඒ කෙසේ ද යත්? චක්ඛුප්‍රශාද රූපය හා එක් වී දැනීම් සිත ඇති වෙයි. සෝත ප්‍රසාද රූපය හා එක් වී ඇසීම් සිත උපදී. ජිව්හා ප්‍රශාද රූපය හා එක් වී රස දැන ගැනීමේ සිත උපදී. ඝාණ ප්‍රශාද රූපය හා එක් වී ගඳ සුවඳ දැන ගැනීමේ සිත උපදී. කාය ප්‍රශාද රූපය ඇසුරු කොට ස්පර්ශය දැනීම් සිත ඇති වෙයි. කාය ප්‍රශාදය වනාහී ශරීරයෙහි තෙත් ගතිය ඇති සැම තැන ම පවතියි. වියළි සම්, මස්, නිය ආදියෙහි නොමැත. එසේ වී නමුත් ඒ වියළි ස්වභාවයන් දැනීම ද නාමය මයි. හෘදය වස්තුව ඇසුරු කරගෙන නොයෙක් විදියේ සිතුවිලි පහළ වීම් කල්පනා කිරීම් ආදිය ද නාම ධර්මයෝ ම ය. දැනීම් සියල්ල ම නාම ධර්මයෝ ම ය. රූප ධර්මයන්ට කිසිත් නොදැනෙන බව දත යුත්තේ ය.

නාම රූප ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය මෙසේ නමුත් ලෞකික සත්වයන්ගේ හැඟීම ඇසට පෙනෙනවා කණට ඇසෙනවා නාසයට ගඳ දැනෙනවා දිවට රස දැනෙන කයට පහස දැනෙනවා කියායි. ඇසත් දකින රූපයත් එකක් යයි ද, දැකීමත් මම ය. මා විසින් දක්නා ලැබේ යයි ද, ඇසත් දකින රූපයත් මම යයි සිතයි. ඇත්ත නම් ඇස අනිකකි. දැකීම අනිකකි. මම යයි ගත හැකි දෙයක් ඒ නාම රූපයන් කෙරෙහි නොමැත.

උපමාවක් කියතොත් ගෘහයෙහි මිනිස්සු හිඳගෙන සිටිති. ගෘහය එකකි. හිඳීම අනිකකි. ගෘහය මිනිසා නොවේ. මිනිසා ගෘහය නොවේ. වෙන් වෙන් ව පවතින්නේ ය. එමෙන් ම දකින අවස්ථාවේ ඇස එකකි. දැකීම එකකි. ඇස දැකීම නොවේ. දැකීම ඇස නොවේ. වෙන් වෙන් ස්වභාව ධර්ම දෙකක් බව තේරුම් ගත යුතුයි. නැවතත් උපමාවක් : කාමරයක සිටින මිනිහෙක් ජනේලය විවෘත කර බැලුවොත් පිටත තිබෙන නොයෙක් අරමුණු බැලිය හැකිය. ඒ දැකීම කවරෙකු විසින් දක්නා ලද්දේ ද? ජනේලය විසින් දක්නා ලද්දේ ද මිනිසා විසින් දක්නා ලද්දේ ද ජනේලය විසින් කෙසේවත් නොදැකිය හැක්කේ ය. මිනිසා විසින් ම දක්නේම ය.

මිනිසා සිටියත් ජනේලය නො මැති නම් පිටත තිබෙන ඒ අරමුණු කෙසේ වත් නොදැකිය හැකි ය. ජනේලය ඇති කල්හි කාමරයේ සිට බැලීමෙන් ම පිටත අරමුණු දැක්ක හැකි වන්නේ ම ය. ජනෙල් කවුළු වසා තබන ලද කාමරයක සිට බැලීමෙන් පිටත තිබෙන අරමුණු කෙසේවත් නො පෙනෙන්නේ ම ය. එමෙන් ම දකිනු ලබන වස්තුවත් ඇසත් දෙකකි.

ඇසින් දැකීම කළ නොහැක. දකිනු ලබන වස්තුවත් ඇස නොවේ. එසේ වුණේ වී නමුත් ඇස ඇති කල්හි ම දැකීම සිදුවන්නේ ය. චක්ඛු රූපය ඇසුරු කරගෙන රූපාලම්බන සිත ඇති වන බව දත යුතුයි.

මෙසේ දැකීමක් දැකීමක් - පාසා දැකීම් ඇති වන ඥාණයක් පාසා ශරීරයෙහි ප්‍රකට ව තිබෙන්නේ චක්ඛු රූපයයි. ඒ දැනීම නාමයයි. මෙහි රූපයත් නාමයත් පමණක් බව තේරුම් ගත යුතුයි. තව ද දකින රූප සටහනක් ද ඇත. ඇතැම් විට ශරීරය තුළ ද ඇතැම් විට බාහිර රූප ද සන්තානයෙහි ප්‍රකටව වැටහේ. ඒ දකිනු ලබන වර්ණ සටහන් දකින අවස්ථාවේ දී තුනක් ලෙස වැටහෙයි. මේ රූප ධර්මයෝ දෙදෙන රූප වන අතර දැකීම හෙවත් දැනීම නාමයයි. ඒ නාම ධර්මය වෙන් වූවක් බව තේරුම් ගත යුතු. මේ තුන් ආකාර ධර්මයන් අතුරෙන් ඇසටත් වර්ණ සටහනටත් කිසිවක් නො දැනෙන රූපී ධර්ම බව තේරුම් ගත යුතුයි. ඒ රූප ධර්ම දැනීමට ගොදුරු වීම පමණකි. දකිනවා යන නාම ධර්මය දකිනු ලැබූ රූ සටහන වර්ණ වශයෙන් හා සටහන් වශයෙන් දැන ගනී.

එහෙයින් දකින ක්ෂණයෙහි ප්‍රකට වස්තුව, දැනීමක් නොමැති රූපය බවත්, ඒ රූප සටහන අඳුනා ගැනීම හෙවත් දැනීම නාමය බවත් වෙන් වෙන් වශයෙන් ප්‍රකටව ඇත්තේ ය. මේ නාම රූප දෙක එකට සම්බන්ධව ඇතිව නැති වී යාමට දැකීම යයි කියනු ලැබේ.

සක්කාය දෘෂ්ටිය

විදර්ශනා ඥාණය නොලත් ජනයාගේ හැඟීම වන්නේ දකින්නේත් ම මම ය. සත්වයා ය. ආත්තම ය යනුවෙනි. දකින්නේ මා මය මා විසින් දක්නා ලදිමියි සිතයි. එසේ සිතා ගැනීමට සක්කාය දිෂ්ටි යයි කියනු ලැබේ. එහි සක්කාය යනු නාම රූප ධර්මයන්ට කියනු ලබන නමකි. දිට්ඨි යනු වරදවා දැකීම හෙවත් වරදවා පිළිගැනීමයි. ගත යුතු තේරුම සක්කාය දිට්ඨි යනු ඇත්ත වශයෙන් ප්‍රකටව පවත්නා නාම රූප ධර්මයන් ගැන වරදවා හැඟීම් ඇති කර ගැනීමයි. ඒ වැරදි හැඟීම් කෙසේද යත් දකින අවස්ථාවේ ඇත්ත වශයෙන් ප්‍රකටව ඇත්තේ චක්ෂු රූපයත් දකිනු ලබන වර්ණ සටහන් එය දක්නා සිත නැමැති නාමයත් පමණකි. මේ නාම රූප දෙක හැර අන් වස්තුවක් ඇත්ත වශයෙන් ම එහි නොමැත්තේ ය. මෙසේ සත්‍ය වශයෙන් ඇති නාම රූප ධර්මයන්ට ලෞකික ජනයා කෙසේ සිතත් ද? පුද්ගලයෝ ය. සත්වයෝ ය. මම ය දකිනු යනාදී වශයෙන් වරදවා

සිතයි. ඒ මෙසේ ය. දකින්නේ මම යි. දකිනු ලබන්නේත් මම ය. මාගේ ශරීරය මා විසින් ම දක්නා ලද්දෙමි. මෙසේ විශ්වාස කිරීම වැරදි හැඟීමයි. තමන් නොවන දකිනු ලබන රූප ධර්මයන් කෙරෙහි සත්ව - පුද්ගල - මම යන හැඟීම් ඇති කර ගැනීම සක්කාය දිට්ඨි යයි කියනු ලැබේ.

මේ කියන සක්කාය දෘෂ්ටිය තම සන්තානයෙහි පවත්නා තාක් සතර අපා දුකින් නොමිදිය හැක්කේ ය. සත්වයා සසර සැරසරන යම් යම් අවස්ථාවන්හි දී සිදුකර ගත් කුශල බලයෙන් දිව්‍ය මනුෂ්‍ය ලෝකවල උපන්නේ නමුත් එය විශ්වාසය තැබීමට නොහැක්කේ ය. අනන්ත දීර්ඝ වූ සසර දී රැස්කර ගත් අපරාපයර්‍ය්‍යා අකුසල කර්ම අනන්තවත් ඇත්තේ ය. ඒ අකුසල් විපාක දීමට ඉදිරිපත්ව බොහෝ දිගු කල් අපා දුක් විඳින්නට සිදුවන්නේ ය. එනිසා සක්කාය දෘෂ්ටිය නැති කර ගැනීම සඳහා හැකි පමණ උත්සාහ කළ යුතු බව,

"සක්කාය දිට්ඨි පහානාය සතො භික්ඛු පරිබ්බජෙ" යනුවෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ වදාළ සේක. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට නො වරදවාම පැමිණෙන්නේ ම ය. ඒ මරණයෙන් පසු ද නැවත භවයක නූපදිනු කැමති වූයේ නමුත් සක්කාය දෘෂ්ටිය නිසා උපදින්නේම ය. උපදින්නේ නමුත් තමන් කැමති තැනක ඉපදිය නොහැක්කේ ය. නරක තිරිසන් ප්‍රේත ආත්මභාව සංඛ්‍යාත අභව්‍යස්ථානයන්හි නොඉපදීමට කැමති වූ නමුත් එය ඉටු නොවන්නේ ම ය. චුති අවස්ථාවෙහි ඉදිරිපත් වන්නා වූ කර්මානුරූප නිමිති අනුව ප්‍රතිසංධිය ලබන්නේ ම ය. එම නිසා සසර ස්වභාවය අතිශයින් භයානක වේ. ඒ භයානක සසර තත්වය දැන ගත්තවුන් විසින් නිදහස් වී නිවන් පසක් කරගැනීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ ම ය. සම්පූර්ණ සසර දුකින් එතෙර නූනත් සතර අපා දුකින් නිදහස් වීම සඳහා නම් වැඩ කරගත හැක්කේ ම ය. සතර අපායට පමුණුවන සක්කාය දෘෂ්ටිය ඉතුරු නොකොට සම්පූර්ණයෙන් නැති වීම තෙක් වීර්යය වැඩිය යුත්තේය. සක්කාය දෘෂ්ටිය නිරවශේෂයෙන් පහකිරීම සඳහා ආර්ය මාර්ග ඵල ධර්මයන් ලෝකෝත්තර ශීල, සමාධි, ප්‍රඥාවන් සම්පූර්ණ වීම තෙක් වීර්යය වඩා දියුණු කරගත යුත්තේය. කෙසේ දියුණු කරගත යුතු ද? යත්? "සතො" සිහියෙන් "පරිබ්බජෙ" ක්ලේශ ප්‍රදේශයෙන් නික්වීම තෙක් වීර්යය වැඩිය යුතුය. හෙවත් සක්කාය දෘෂ්ටිය නැති වීම තෙක් දැනීම් ඇසීම් ආදී නාම රූප ධර්මයන් සිහියෙන් යුක්තව මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ය.

භාවනා කළ යුතු ආකාරය

දකින දැකීමක් පාසා ඒ ක්ෂණයෙහි ම දකිමි දකිමි කියා ප්‍රකට වූ ස්වභාවය ධර්මයන් මෙනෙහි කිරීමයි. මෙනෙහි කිරීම නම් හොඳින් පිරිසිදුව දැනුම ඇති වීම සඳහා සිහියෙන් හා නුවණින් යුක්තව සිහියට නඟාලීමයි. එබැවින් දකිමි දනිමියි මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇතැම් විට දකිනු ලබන වර්ණය මෙනෙහි වෙයි. ඇතැම් විට දැකීමේ ස්ථානය වූ චක්ෂු රූපය මෙනෙහි වී එතැන් සිට දැකීම් ඇති වී නැති වී යන්නේ යයි දැනෙයි. කෙබඳු අරමුණක් මෙනෙහි කළත් ඒ අරමුණ පිළිබඳ ඇති වීම පැවතීම නැතිවීම දැනීම ම ප්‍රමාණයි. යම්කිසි අරමුණක් හමු වූ කල්හි එය මෙනෙහි කරන්නට නුපුළුවන් වුවහොත් සත්ව පුද්ගල සංඥා ඇති වීමෙන් තණ්හා දිට්ඨි මාන නිත්‍ය සුඛ ආත්ම සංඥා ඇති වී කෙලෙස් හට ගනී. ඒ ක්ලේෂයන් නිසා කර්ම රැස්ව ඒ කර්ම නිසා භවෝත්පත්තිය ඇති වී ප්‍රතීත්‍ය සමුප්පාදය අනුව භව චක්‍රය ඇතිව වෘත දුක් නොසිදි පැවතිගෙන යයි. එබැවින් සසර දුක්වලින් මිදීම සඳහා දකින අරමුණක් පාසා දකිමි දකිමි කියා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුය.

ඇසීමේ දී ද පෙර මෙන් ම රූපය සහ නාමය පමණකි. ඇසීම යයි කී විට ශෝතප්‍රශාද රූපය ඇසුරු කරගෙන ඇසෙන ශබ්දයන් නිසා සෝත විඤ්ඤාණය පහළ වෙයි. මෙහි ශෝතප්‍රශාදයත් ශබ්දයත් රූප වේ. ශබ්දය දැනීම නාමයයි. මෙහි ද රූපයත් නාමයත් විනා අන්‍ය දෙයක් නොමැති බව වැටහෙන තාක් ඇසීමක් ඇසීමක් පාසා ඇසෙනවා ඇසෙනවා යයි මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි.

නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැනීමේ දී ද ඉහත දැක්වූ පරිදි ගඳයි ගඳයි කියා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි. දිවෙන් රස විඳීමේ දී ද (රසයි රසයි) කියා හෝ රස දනිමි රස දනිමි කියා හෝ මෙනෙහි කළ යුතුය.

ශරීරයෙහි ස්පර්ශයක් පාසාත් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි. සියලු ශරීරයෙහි ලේ මස් ආදී තෙත් ගතිය පවත්නා සෑම තැනකම ස්පර්ශය දැන ගත හැකි රූප ධර්ම ස්වභාවයක් පවතී. එයට කායප්‍රසාද යැයි කියනු ලැබේ. හොඳ නරක සැප දුක් ආදිය ඒ කායප්‍රශාදයෙහි ම හැපී එන්නේ ය. මෙසේ කාය ප්‍රශාදයෙහි හැපී එන හොඳ නරක සැප දුක් ආදිය කාය විඥාන නැමති සිතින් දැන ගන්නේ ය. එසේ හෙයින් හැපීමක් ඇති වීමේ දී කාය ප්‍රශාදයත් රූපයකි. හැපීම හෙවත් ස්පර්ශයත් රූපයකි. ඒ හැපීම දැනීම නාමයයි. මෙසේ නාම රූප දෙක පමණක් ඇතැයි අවබෝධ වීම සඳහා හැපීමක් හැපීමක් පාසා හැපෙනවා හැපෙනවා කියා මෙනෙහි

කරගෙන යා යුතුයි. මේ සාමාන්‍යයෙන් හැපීම් මෙනෙහි කරන ආකාරයයි.

විශේෂ ස්පර්ශද ඇත්තේ ය. එනම් දුක්ඛ වේදනා හමු වී රුදා කැක්කුම් රත් වීම් රිදීම් හිරිවැටීම් ආදී වේදනා ද ඇති වෙයි. එබඳු අවස්ථාවල දී රුදාවයි කැක්කුමයි රත්වෙනවා හිරිවැටෙනවා යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි.

අත කකුල නැවීම දිගහැරීම සකස් කිරීම් ආදිය ඇති වූ අවස්ථාවන්හි ස්පර්ශය දැනෙන්නේම ය. ඒ නැවීම දිගහැරීම් ආදිය සඳහා ඇති වූ සිත නිසා නැවීම් රූපයත් දිගහැරීම් රූපයත් ඇති වන්නේ ම ය. ඒ දැනීම් මුල් අවස්ථාවෙහි නොදැනේ. සති සමාධි තරමක් දියුණු වූ අවස්ථාවේ දී දැනෙනවා ඇත. මෙහි දී කියන ලද්දේ ශූන්‍යමය ඥාණය ඇති වීම සඳහා බව සැලකිය යුතුයි. සියලු කායික ක්‍රියාවෝ සිත නිසා ම එකින් එක ක්‍රියාවන් සිදුකරන බවත් ඒ ඒ ක්‍රියාවන් ඇති වී නැති වී යන බවත් තමන්ට පසුව වැටහෙනවා ඇත.

නැවීම් දිගහැරීම් සිදුකරන අවස්ථාවන් හි, නවම් දිගහරිම් යන සිත නිසා නැවීම දිගහැරීම සිදුවන්නේ ය.

ඒ කාය විඤ්ඤාණයයි කියන ලද සිතින් මේ හැපීම ගැටීම දැනෙයි. ඒ හැපීම් මෙනෙහි නොකිරීමෙන් කුමක් වන්නේ ද යත්? ඒ මමය මා විසින් නවනවා මම ම දිග හරිනවා මගේ අත මගේ කකුල යනාදී ප්‍රඥප්තිය හා පුද්ගල සංඥා ඇති වීමෙන් ආත්ම සංඥාව තහවුරු වන්නේ ය. ඒ ආත්ම සංඥාව දුරු වීම සඳහා නැවීම් දිගහැරීම් යනාදිය අතනොහැර නවනවා දිග හරිනවා කියා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි.

නැවත සිත් දිවීම් කල්පනා කිරීම ආදිය ඇති වූ කල්හි ද හෘදය වස්තුව ඇසුරු කරගෙන කල්පනා කිරීම් සිත් දිවීම් ඇති වන්නේ ය. එය දළ වශයෙන් කියතහොත් මේ රූපකාය ඇසුරු කරගෙන ඒ සිත් දිවීම් ආදිය ඇති වන්නේ ය. එහි ද හෘදය රූපයත් රූප කයත් රූප ධර්මයෝ ය. මෙහි ද නාම ධර්ම හා රූප ධර්මය හැර අන් දෙයක් නොමැත. ඒ නිසා ඒ නාම ධර්ම හා රූප ධර්මයන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා කල්පනා කිරීමක් සිත් දිවීමක් පාසා කල්පනා වෙනවා සිතෙනවා සිත දුවනවා යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි.

මෙහි සඳහන් කරන ලද අන්දමට ඇති වන නාම රූප ධර්ම ඇති වන කල්හි ද, නැතිවන කල්හි ද නොයික්මවා මෙනෙහි කරගෙන යන කල්හි සිත ටිකෙන් ටික සමාධි බවට පැමිණෙන බව තමන්ට ම වැටහෙයි.

සිත මෙනෙහි කරන අරමුණට නැමී ඇලී පවත්නා බවත් තේරුම් යයි. එසේ ඇති කළ දැනීමේ ඥාණය ද විශේෂ වශයෙන් ඇති වෙයි. මෙනෙහි කිරීමක් පාසා නාමයත් රූපයත් පමණක් ඇති බව වැටහෙයි. මෙනෙහි කරන දැනීමත් මෙනෙහි කරන අරමුණත් යන දෙක එකට සම්බන්ධව පවත්නා බව තමන්ට වැටහී යන්නේය. මෙසේ වැටහීමෙන් පසු මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී නිත්‍ය යයි කිව යුතු දෙයක් නැති බවත් මෙනෙහි කිරීමක් පාසා ම අනිත්‍යයම බවත් අවබෝධ වේ.

අලුතෙන් අරමුණු ඇති වෙයි. නැවත වරක් අරමුණක් ඇති වෙයි. එයත් මෙනෙහි කරයි. එයත් නැති වී යයි. මෙසේ අරමුණු ඇති වීමත් නැතිවීමත් වැටහෙයි. නිත්‍ය යයි ගත යුතු යම්කිසි නාම රූප ධර්මයක් නැති බව මෙනෙහි කිරීමේ දී හට ගැන්මත් විනාශ වීමත් විනා නිත්‍ය පැවැත්මක් නැති බව අවබෝධ වේ. මේ අනිච්චානු පස්සනාව බව සැලකිය යුතුයි.

මෙසේ ඇති වූ සෑම දෙයක් ම නැති වී යාම දුකක් බවත් වැටහෙයි. එය දුක්ඛානුපස්සනාවයි. තව ද ශරීරයෙහි දැනෙන කැක්කුම්, රත්වීම්, රිදීම්, හිරිවැටීම් ආදී නානාවිධ දුක්ඛ ස්වභාවයන් ද හමුවන්නාහ. ඒවා මෙනෙහි කිරීමේ දී සකල ශරීරය ම දුක් ගොඩක් බව වැටහෙන්නේ ය. එයට දුක්ඛානු පස්සනාව බව දත යුතුයි.

නැවත ද මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී නාම රූප ධර්මයෝ තම කැමැත්ත පරිදි නොපවතින බවත් ඒ නාම රූප ධර්මයන් ස්වභාවය අනුව විනාශ වී යන බවත් තම කැමැත්ත පරිදි නොපවතින නිසා තමා නොවන බව හා ආත්මයක් සත්වයෙක් නොවන බවත් වැටහෙයි. ඒ අත්තානුපස්සනාව බව දත යුතුයි.

මෙසේ අනිත්‍යය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් අවබෝධ වීමෙන් මාර්ග ඥානය ඵල ඥාන හා නිර්වානය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත හැක්කේ ය. මෙසේ නිවන් හමු වී මාර්ගයත් ඵලයත් ලැබුවහොත් සතර අපායෙන් සදහට ම නිදහස් විය හැක්කේම ය. ඒ නිසා මාර්ග ඵලයක් ලැබීම තෙක්වත් භාවනා කළ යුත්තේම ය. වීර්යය වැඩිය යුත්තේම ය.

භාවනා කෙසේ කළ යුත්තේ ද යත් දකින සෑම දෙයක් ම දකිමි දකිමි කියා ද ඇසෙන සෑම දෙයක් ම ඇසනවා ඇසෙනවා කියා ද, ද්වාර සයට හමුවන සෑම දෙයක් ම මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු බව මුලිනුත්

සඳහන් කර ඇත. එසේ වුව ද භාවනාවට පටන් ගත් මුල් අවස්ථාවේ දී ද්වාර සයට හමුවන සෑම අරමුණක්ම මෙනෙහි කිරීම දුෂ්කර වන්නේ ය. කුමක් හෙයින් ද යත්? සති සමාධි දෙක ඉතාම දුර්වල බැවිනි. දැකීම් ඇසීම් වහ වහා සිදු වී යන බවත් දකිනවාත් සමඟ ම ඇසෙන බවත් ඇසෙනවාත් සමඟ ම දකින බවත් එකවිට ම මේ දෙක සිදු වන්නේ යයි හැඟෙයි. තවද දැකීමත් ඇසීමත් කල්පනා වීමත් එකවර ම ඇති වන්නේ යයි හැඟෙයි. කවර අරමුණක් කලින් ඇති වුණා ද කියා තීරණය කිරීමට නුපුළුවන් වෙයි. ඉක්මනින් අරමුණු ඇති වන්නේ යයි ද සිතෙයි. මෙහි ඇත්ත නම් එක අරමුණක් ඇති වී එය නිරුද්ධ වී දෙවැනි අරමුණ ඇති වීමයි. දැකීම සමඟ එකවිට ඇසීම සිදු නොවන්නේය. එසේ වුනේ වී නමුත් භාවනා කරන ආධුනිකයාට හැඟෙන්නේ එකවර අරමුණු රැසක් ම ඇති වන සැටියට ය. එසේ වන්නේ සතිය හා සමාධිය දුර්වල බැවිනි. එනිසා හමුවන අරමුණු හමු වූ විට ම මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී සති සමාධි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු වන විට සෑම අරමුණක් ම මෙනෙහි කළ හැක්කේය. තවද දකිනවා ඇසෙනවා යන අරමුණත් සිහි කිරීම ඇති කල්හිම සති සමාධි ඇති වන්නේ ය. සිහිකිරීම් සෙවීම් නැති අවස්ථාවන්හි අරමුණු නොදැනී ගෙවී යන්නේය. ගඳ සුවඳ ද රසය ද ඇතැම් ඇති වන අරමුණු ය. ඒවා ඒ අවස්ථාවල දී මෙනෙහි කළ යුතු ය. නිතර ඇති වන අරමුණු නම් හැපීම් රත්වීම් චලනය වීම් ආදිය යි. ඒවා ඒ දැනීම ඇති වූ මොහොතේ ම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. හිඳගෙන සිටීමේ දී හිඳිනවා හිඳිනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. හිඳිනවා යනු හිඳිනු කැමති සිත නිසා ඇති වන එක්තරා ස්වභාව ධර්මයකි. රබර් බෝලයකට වාතය ඇතුල් කිරීම නිසා පිම්බී යම්කිසි ගඳ ගතියක් වේද, එමෙන් ම ශරීරය ඉතා ම බර ය. එය නඟා සිටුවීම සිදුකරන රූප ධර්ම මහා ශක්තියකින් යුක්ත ය.

නැගිටින්නට නොහැකි ලෙඩෙක් ඔසවා බැලීමේ දී එය වැටහෙයි. ඒ තරම් බර ඇති සිරුර වැටෙන්නට නොදී ඉන්දවා තැබීම කෙතරම් බලවත් රූපයන්ගේ බලයක් දැයි සලකත්වා. මේ නඟා සිටුවීම නහරවල බලයෙන් සිදු වන්නේ යයි ඇතැම් අය සිතත්, ඇත්තෙන් ම ඒ නහර ද රූප ධර්මයෝ ය. නහර වේවා ලේ මස් ඇට යන රූප ධර්මයන් හා වායෝ රූපයත් සිතත් නිසා සිදු වන්නකි. බැලුම් බෝලයට වාතය ඇතුල් කිරීම නිසා නඟා සිටින්නාක් මෙනි. මේ ශරීරය නඟා සිටුවන රූප සමූහය සකල ශරීරයෙහි පැතිර පවත්නා වූ වායෝ ධාතු සමූහයක් ඇත්තේ ය. ඒ වායෝ රූපයන් නිසා ම නැඟී සිටීමට රුකුල් ලැබීමෙන් හිඳීම සිදුවන බව තේරුම් ගත යුතු වේ.

හිඳීමේ දී ඇතැම් විට නැවීම පාත්වීම වෙයි. කිරා වැටීම යයි ද කියත්. එසේ වීමට හේතුව නඟා සිටුවීමේ රූප පහළ නොවීමත් සිත භවාංගයට පත් වීමත් බව දත යුතුයි. මේවා යෝගියා විසින් සැලකිය යුතු දේ නොවේ. භවාංගයෙන් නැඟී සිටි සිත පිරිසිදු සිතයි. ඒ සිතින් ශරීරයෙහි අතරක් නැතිව ඇතිවන ස්වභාවයන් ද නඟා සිටුවීමේ වායෝ රූපයන් ද දැනගැනීම සඳහා හිඳගෙන සිටින ශරීරය අරමුණු කර හිඳිනවා කියා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු ය. ඒ බැලීම වූ කලි මෙසේ යි. සියලු ශරීරය ම අරමුණු කර එහි යට කොටස නැවී එක්තරා අන්දමකට උඩ කොටස රැකුල් දීමෙන් නඟා සිටිනා ආකාරයටත් හිඳීම යයි සිතිය යුතු බව සැලකිය යුතුයි.

තවද හිඳීම මෙනෙහි කිරීමේ දී පමණක් අරමුණු කළහොත් පහසුවත් වීර්යය අඩු වීමත් නිසා සමාධිය ද වැඩි වීම නිසා මැලිකම් ඇතිවීමෙන් ථීනමිද්ධය ඇති විය හැක. ථීනමිද්ධය වූ කලී කිරා වැටීම් කම්මැලි ගති ආදියයි. ඒ ස්වභාවයන් නැති වීම සඳහා අරමුණු වැඩි කළ යුතු වේ. ඒ මෙසේයි. හිඳිනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු හැපෙන තැනුත් අරමුණු කර හැපෙනවා හැපෙනවා කියා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි. ඒ හැපීම ගත යුත්තේ කකුලේ වේවා අතේ වේවා තට්ටමේ වේවා පහසු තැනක් අරමුණු කර හැපෙනවා කියා මෙනෙහි කළ යුතු ය. අරමුණු ගෙන යාම මෙසේ විය යුතු යි. හිඳිනවා කියා ශරීරය මෙනෙහි කර ඉන්පසු ඉහත සඳහන් එක් ස්ථානයක් අරමුණු කර හැපෙනවා හැපෙනවා කියා මෙනෙහි කිරීමත් නැවතත් හිඳිනවා හැපෙනවා කියා අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. මෙහි දී මෙනෙහි කිරීම යයි කියනු ලබන්නේ භාවනාවට ගත් අරමුණේ සිත පිහිටුවා ගෙන ඒ හිත නුවණින් සැලකීමයි.

තව ද ඉහත ආනාපාන කමටහන් පුරුදු කරන ලද කෙනෙක් වුවහොත් පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කිරීමට වඩා මෙහි දැක් වූ හිඳීම් හැපීම් භාවනා කරන්නට නියම කිරීම වඩා ඵලදායක වේ. ඉහතින් භාවනා නොකළ කෙනෙක් වී නම් ඒ අයට හිඳීම් හැපීම්වල යෙදීම කරදර විය හැක. පහසු වූ අරමුණක් දී එහි යෙදවීම සුදුසු වේ. ඒ අරමුණ කුමක් ද යතහොත් ? ආස්වාස ප්‍රස්වාස කිරීමේ දී ස්වභාවයෙන් ම උදරයේ ඇති වන පිම්බීම් හැකිලීම් රූපයෝ ය. ඒ අරමුණු මෙනෙහි කිරීමත් පහසු වේ. අවබෝධයත් වහා ඇති විය හැකි වුවත් ආස්වාස ප්‍රස්වාස දෙක බැලීමට කැමති යෝගියා විසින්, ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනවා කියා මෙනෙහි කළ යුතු ය. එහෙත් පිම්බීම් හැකිලීම් බැලීමට පහසුවේ. ඒ අරමුණ දළ වශයෙන් හා ප්‍රකටව තේරෙන බැවිනි. ඉගෙන ගැනීමේ දී ද පහසු අන්දමින් මුල දී

පටන් ගත්තා ම ඉගෙනීම පහසු වන්නාක් මෙනි. භාවනා කිරීමේ දී ද පහසු අන්දමින් මුලදී පහසු අරමුණක යෙදවීමෙන් සමාධිය හා ඥාන පහළ වීමට හේතුවෙයි. විදර්ශනාවේ ස්වභාවය ප්‍රකටව දැනෙන අරමුණක එල්ලී මෙනෙහි කරගෙන යාමයි. අරමුණු නම් නාම රූප කියා දෙකකි. එයින් නාමය වනාහි ඉතා සියුම් වූ ධර්ම ස්වභාවයකි. එය දැනීමට තරමක් දුෂ්කර රූපය වූ කලී කර්කශ රළු ගතියෙන් බැවින් ප්‍රකට ධර්ම ස්වභාවයකි. එනිසා විදර්ශනාව පමණක් කරනු කැමති විපස්සනා යානික පුද්ගලයා විසින් රූපයම මුලින් අරමුණු කර භාවනා කළ යුතු ය. රූපයයි කී නමුත් උපාදාය රූප ඉතා සියුම් බැවින් ප්‍රකටව නොවැටහෙත්, මහා භූත රූප දළ නිසා පහසුවෙන් වැටහෙයි. එනිසා ඒ පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන සතර මහා භූත රූපවලින් ප්‍රකට එකක් මුලින් ම භාවනාව අරමුණ වශයෙන් තෝරා ගත යුතු ය. එයින් ද වායෝ ධාතුව මුල් වී ඇති වන පිම්බීම් හැකිලීම් අරමුණු කිරීමේ දී වායෝ ධාතුවේ බලවේගය නිසා උදරය ඉදිරියට පිම්බීමත් එසේම පහළට හැකිලී ගෙන යාමත් වැටහෙයි. උදරයේ හැල හැප්පීමත් දැනෙයි. පිම්බීම් හැකිලීම් හැල හැප්පීම් ආදිය වායෝ ධාතුව මුල්වීමෙන් ඇති වන බව තමන්ට ම වැටහෙයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාළියෙහි දී **"ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාතිඨිතොවා ඨිතොම්හිති පජානාති නිසින්නොවා නිසින්නොම් හිති පජානාති සයානොවා සයානොම්හිති පජානාති යථා යථාවා පනස්ස කායො පණිහිතොහොති තථා තථා නං පජානාති"** යනුවෙන් දේශනා කර තිබෙන බැවින් ගමන් කරන අවස්ථාවෙහි දී යනවා යනවා යනුවෙන් දැන ගත යුතුයි. සිටින කල්හි සිටිනවා සිටිනවා යනුවෙන් ද හිඳින කළ හිඳිනවා හිඳිනවා යනුවෙන් ද යම් යම් ආකාරයකින් ශරීරය පවත්වයි ද ඒ හැම ආකාරයෙන් ම නුවණින් යුක්තව සිහි ඇතිව පැවැත්විය යුතු බව දේශනා කර තිබේ. ඒ ඉරියව් පැවැත්වීමේදීත් වායෝ ධාතුවම මුල්කරගෙන භාවනා කළ යුතු බව අටුවාචාරීන් වහන්සේලා විසින් ද දක්වන ලදී. කෙටියෙන් සැලකිය යුතු වන්නේ ශරීරය පිළිබඳ සෑම ක්‍රියාවක දීම සතර ධාතූන් ප්‍රකට වන්නේය. ඒ ධාතුන්ගේ ස්වභාවය දැනීම අවශ්‍ය බැවින් ඉඳගෙන ඉන්න අවස්ථාවේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාශ කිරීමේ දී පිම්බීම් හැකිලීම් දෙක ප්‍රකටව වැටහෙන්නේ ය. ඒ අරමුණු දෙක ප්‍රථමයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු වේ.

මෙතැන් සිට මෙනෙහි කරන අරමුණු දක්වනු ලැබේ. මීට මුලින් දක්වනු ලැබුවේ ශ්‍රුතමය ඤාණය ඇති වීම සඳහා ධර්ම දේශනා කරන අන්දමට විදර්ශනාව පිළිබඳ විස්තරයි. දැන් කියනු ලබන්නේ භාවනා කරන අන්දමයි. ඒ නිසා එය හොඳින් මතක තබා ගෙන ක්‍රියාවේ යෙදිය යුතු යි.

පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කිරීමේ දී පළමු කොටම පූර්ව කෘත්‍ය නිමවූවායින් පසු උදරයේ නාභිය සමීපයෙහි සිත පිහිටුවා ගත යුත්තේ ය. හුස්ම නාසයෙන් ඇතුල් වූවාට පසු,පිම්බීම් ඇති වන බව දැනෙයි. එසේ දැනීම ඇති වූ කල්හි පිම්බීමේ දී පිම්බෙනවා යයි මෙනෙහි කළ යුත්තේ ය. යම් හෙයකින් නාභි ප්‍රදේශය බැලීම් දී නොදැනේ නම් උදරය මත අත තබා සිත් යොමුකර බැලිය යුතු ය. හුස්ම ගැනීම් හෙලීම් වල දී ප්‍රකෘති ගතිය වෙනස් නොකළ යුතු අතර අඩු වැඩි කිරීම් නොකළ යුතු ය. එසේ ස්වභාවික අන්දමට පිම්බෙන විට පිම්බෙනවා යයි ද, හැකිලෙන විට හැකිලෙනවා යයි ද මෙනෙහි කිරීම් මැනවි. පිම්බීම් හැකිලීම් භාවනා කිරීමේ දී සිතින් සිතනවා විනා කටින් නොකිය යුතු බව සැලකිය යුතු ය. පිම්බීමක් හැකිලීමක් පාසා සිතින් ම පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා කියා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු ය. විදර්ශනාව මූලික සජ්ඣායනා කිරීමක් අවශ්‍ය නොවේ. ස්වභාව ධර්මයන් දැනීමට අවශ්‍ය වේ. ඒ නිසා පිම්බීම් මෙනෙහි කිරීමේ දී පිම්බීම් පටන් ගත් තැනේ සිට එය අවසාන වනතෙක් එය සිදුවන අන්දම ප්‍රවේශමෙන් සැලකිය යුතුයි. හැකිලීම බැලීමේ දීත් හැකිලීමට පටන් ගත් තැන් සිට එය අවසන් වනතාක් ප්‍රවේශමෙන් ඇසට පෙනෙන තරමට හොඳින් සිත පිහිටුවා සැලකීමෙන් බැලිය යුතුයි. පිම්බීම පිම්බෙන විට ම මෙනෙහි කළ යුතු ය. තව ද අවටින් ඇති වන අරමුණ ද එය මතු වූ මොහොතේ ම පමා නොවී ගරු කොට සලකා මෙනෙහි කළ යුතු වේ. හැකිලීම මෙනෙහි කිරීම ද මෙසේ ම යි.

පිටස්තර යමක් මෙනෙහි කරන්නට නොමැති නම් පිම්බීම් හැකිලීම් දෙකම මෙනෙහි කරගෙන යා යුතුයි. එසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී සිත වෙන අරමුණු කරා යා හැක. සමාධි දුර්වල අවස්ථාවල දී සිත අරමුණෙහි නතර නොවෙයි. පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරන්නට නියම කළ ඒ සිත ඒ අරමුණේ ම රඳා නොසිටියි. වෙන වෙන අරමුණු කරා දුවයි. ඒ දුවන සිත ද දුවනවා යයි දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කිරීමෙන් දිවීම් නතර වෙයි. නැවත ද පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. කල්පනා කර යම් කිසිවෙකු හමුවුණි නම් හමුවුනා හමුවුනා කියා මෙහෙනි කර මුල් අරමුණ ම මෙනෙහි කිරීම මැනවි. යම් කිසිවෙකු සමඟ කථා කරන අයුරු සිතේ ඇති වුවහොත් කථා කරනවා කථා කරනවා කියා මෙනෙහි කිරීමත් කොටින් ම කියතොත් සිතුවිලි කල්පනා කිරීම් ආදිය ඇති වූ සෑම අවස්ථාවන්හි දී ම අත්නොහැර මෙනෙහි කිරීමත් සන්තෝෂ ඇති වූයේ ද සතුටු යි කියා ද, කම්මැලි වී නම් කම්මැලයි කියා ද, කලකිරීම් ඇති වූයේ නම් කලකිරුණා යයි ද මෙසේ සිතේ ඇති වන සෑම දෙයක් ම ඇති වූ විට ම මෙනෙහි කරගෙන යාම චිත්තානුපස්සනාව යයි කියනු ලැබේ.

සිතේ ස්වභාවය

මෙසේ ඒ මේ අත දුවන පනින සිත් මෙනෙහි කිරීමට හා දැන ගැනීමට නොහැකි වන නිසා සිත ම පුද්ගලයෙක් ය. සත්වයෙක් යයි හඟයි. කල්පනා කරන්නේ ම මම ම ය. මා විසින් කල්පනා කරනවා ය. මම සිතනවා ය. මම දන්නවා ය කියා සිතයි. කුඩා ළදරු අවස්ථාවේ සිට මේ දක්වා ජීවත් වන්නේ මම ම යයි සිතයි. සත්‍ය වශයෙන් බලත හොත් මම ය ආත්මය කියා ගත හැකි දෙයක් නොමැත්තේ ම ය. ඇත්තේ එකක් ඇති වී එය නැති වී ඊළඟට වෙන එකක් ඇති වී එය ද නැති වී යන නාම රූප ධර්මවැලකි. ඒ ඇති වී යන නාම රූප ධර්මයන් තමන් විසින් ම ප්‍රත්‍යක්ෂව දැනගැනීම සඳහා ඉහත දක්වන ලද අන්දමට මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ම ය. මේ සිතේ තත්වය දක්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ධම්ම පදයේ දී

''ධූරංගමං එකචරං - අසරීරං ගුහාසයං
යේ චිත්තං සඤ්ඤමෙස්සන්ති - මොක්ඛන්ති මාරබන්ධනා''

යනුවෙන් දේශනා කර වදාළ සේක. ධූරංගමං - ඈත අරමුණු කරා යන්නේ ය. සිත වනාහි ඉතා ඈත අරමුණු කරා ක්ෂණයකින් ගමන් කරයි. ඒ මෙසේ යි. යෝගියා කමටහන් වඩන ස්ථානයේ සිටියි. ඔහුගේ සිත නිවසේ දූ දරු නෑදෑ හිතවතුන්, ඉඩකඩම්, නගර ග්‍රාමයන් කරා යයි. සිතින් දැන සිටි මොන යම් දෙයක් වුණේ වී නමුත්, කොපමණ දුර බැහැර වුනේ වී නමුත් ඒ දේ කරා මොහොතකින් සිත ගමන් කරයි. මෙසේ දුර බැහැර දුවන සිත දැනගැනීම පිණිස ඒ සිත මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. 'ධූරංගමං' දුර ගමන් කරන්නා වූ 'ඒකචරං' හුදකලාව හැසිරෙන්නා වූ හෙවත් එක සිතක් ඇති වී එය නිරුද්ධ වීමෙන් පසු තව සිතක් ඇති වන්නා වූ මේ සිත පිළිබඳව නොදත් අල්පශ්‍රැත පුද්ගලයෝ දිවි කෙළවරතෙක් එක භවයක් තුළ ම එක සිත ම පවතින්නේ යයි හඟිති. අලුත් අලුත් සිත් පහළ වන බව නොදනිති. දැකීම් ඇසීම් කල්පනා කිරීම් ආදිය ද ඉහත දැන සිටි දෑ ද එකම සිත ම යයි ද දැන් දැනෙන්නේ ද ඒ සිත ම යයි සියල්ල ම මේ එකම සිතට දැනෙන්නේ යයි හඟිති.

තව ද දකිනා අතර ''ඇසෙයි ගඳ දැනෙයි හැපෙයි දැනෙයි'' ඇසෙන අතර ද, ''දකියි ගඳ දැනෙයි හැපෙයි'' මේ ආදී වශයෙන් සිත් හතරක් පහක් එකවර ඇති වී එකවර ම දැනෙන්නේ යයි ඇතැම් අය සිතති. පිළිගනිති. එය සත්‍යය නොවේ. සත්‍යය නම් එක සිතක් ඇති වී එය නිරුද්ධ වීමෙන් පසු තව සිතක් පහළ වීමයි. ඒ බව සමාධිය තරමක්

දියුණු වූ කල්හි තමන්ට ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙනවා ඇත. සිත් දිවීම්, කල්පනා කිරීම් ආදී තමාට ම ප්‍රකට දේ ඒ අන්දමට සිත දුවනවා දුවනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ දිවීම් නතර වෙයි. කල්පනා වෙනවා කල්පනා වෙනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ කල්පනා කිරීම නතර වෙයි. පහළ වන සිතක් පාසා මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. ඒ මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ සිත නැති වන බව හැඟෙයි. ඒ කෙසේ ද යතහොත්? නව ගුණ වැලක් ගෙන එකින් එක ගැණ ගෙන යන්නාක් මෙනි. මුල් සිත හා ඊළඟ සිතත් කිසිම සම්බන්ධයක් නැති බවත් එයත් භාවනා කරන්නාගේ සමාධිය ඇති වීමෙන් තමන්ට ම දැන ගන්නට ලැබෙනවා ඇත. මෙසේ සිත හුදකලාව ඇති වී හුදකලාව ම නැති වී යන බව දත යුත්තේ ය.

ධූරංගමං - ඈත අරමුණු කරා ගමන් කරන්නා වූ, ඒකචරං - හුදකලාව හැසිරෙන්නා වූ, අසරීරං - සිරුරක් නැත්තා වූ, සිත වනාහි සටහන් වශයෙන් හෝ වර්ණ වශයෙන් හෝ ගත හැකි දෙයක් එහි නො මැත්තේ ය. රූප වූ කලි වස්තු සටහන් වශයෙන් ප්‍රකට ය. අතපය හිස ශරීරය යනාදී සිරුර පිළිබඳ රූප ද පිටස්තර රූප ද ප්‍රකටව දැකිය හැක. යමෙකු විසින් රූපය යනු කුමක් දැයි විචාළහොත් මේ යයි පෙන්විය හැක්කේ ය. නාමය කියන්නේ කුමක් දැයි විචාලහොත් සිත හැඳින්වීමට ද්‍රව්‍යයක සටහනක් නැති බැවින් කියා දීම දුෂ්කර වේ. එම නිසා ධාතු පරීක්ෂා කරන ඇදුරන්ට මේ නාමය බෙදා බලා ගන්නට නොහැකි වී තිබේ. එසේ වුණත් බුදු දහමේ අන්දමට සෙවීමේ දී හා බැලීමේ දී අරමුණු දැන ගැනීම නාමයයි කියා දුනහොත් දැන ගත හැකි වන්නේ ම ය. සුදුව පිරිසුදුව දැන ගැනීමට නම් ඇති වන සෑම දෙයක් ම මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී මේ සිත නැමති නාමය අතින් අල්වා දැන ගන්නාක් මෙන් තේරුම් ගත හැක්කේ ය. මෙනෙහි කිරීම් නොවරදා කරගෙන යාමේ දී සිත අරමුණු කරා ගමන් කිරීම පැන පැන යන්නාක් මෙන් ප්‍රකට වෙයි. මෙසේ ද්‍රව්‍යයක් නොවන සටහනක් නොවන වර්ණයක් නොවන සිත හෙවත් නාමය දැන ගැනීම සඳහා හමුවන අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු වේ.

ඒ නිසා ම අසරීරං - සිරුරක් නැත්තා වූ ද වර්ණ සටහන් වශයෙන් හැඳිනෙන වර්ණයක් ද නැත්තා වූ ගුහාසයං - දෙතන මැද හදවත ඇසුරු කරගෙන හදවත නමැති ගුහාවෙහි සිටින්නා වූ, චිත්තං - අරමුණු ගන්නා වූ ද අරමුණු සිතන්නා වූ ද සිත, යම් යෝගාවචර පිරිසක්, සංයමෙස්සන්ති - සංවරයෙහි පිහිටුවා ගනිද්ද, තෙ - ඒ සිත රකින්න වූ යෝගාවචරයෝ මාර බන්ධනා ක්ලේස නැමැති මාර බන්ධනයෙන් මොක්ඛන්ති - මිදෙන්නාහු ම ය.

නොයෙක් අරමුණු ගැන සිතමින් පවතින සිත සිරුර ඇසුරු කරගෙන ඇති වන බවත් ඒ සිරුරෙහි ම සැඟ වී සිටින බවත් කියනු ලැබේ. ඒ සිත පහළ වන සිතක් පාසා මෙනෙහි කළ යුතු බවත් එසේ මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත සංවර කිරීමෙන් කෙලෙස් බන්ධනයෙන් මිදිය හැකි බව දේශනා කරන ලදී. එබැවින් පහළ වන පහළවන සෑම සිතක් ම මෙනෙහි කිරීමේ දී නැති වී යයි. කල්පනා කිරීම් ද කල්පනා වෙනවා කල්පනා වෙනවා කියා වරක් දෙකක් මෙනෙහි කිරීමෙන් එයත් නැති වී යයි. අනතුරුව පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ය. එසේ භාවනා කරගෙන යාමේ දී ද කෙල ගිලීම් ඉවත දැමීම් කරන අවස්ථාවේදී ද මෙනෙහි කිරීමෙන් ම කළ යුතු වේ. ඒ මෙසේයි, කෙල ගිලීමට උවමනා වී නම් එකතු කරනවා කියා එකතු කර ගිලින්ට ඕනෑ නම් ගිලිනවා කියා ද පිට කරන්නට උවමනා වී නම් එකතු කිරීමේ දී එකතු කරනවා එකතු කරනවා කියා එකතු කර පිට කරනවා පිට කරනවා කියා මෙනෙහි කර ඉවත දැමිය යුතු යි. මෙසේ මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රයෝජන කවරේ දත්, කෙල ගිලින්නේත් මම ය සත්වයෙක් ය යන හැඟීම ඇති වන බැවිනි. ගිලීමට කැමති වූයේත් මම ය. ගිල්ලෙත් මම ය යන හැඟීම ඇති වන බැවිනි. එහි ඇත්ත නම් ගිලීමට කැමති බව නාම ධර්මයකි. මම නොවේ. ගිලීම රූප ධර්මයකි. මම නොවේ මේ නාම රූප දෙක විනා අන්‍ය සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බව තමන්ට ම වටහා ගැනීම සඳහා මෙනෙහි කළ යුතු බව සැලකිය යුතු යි. කෙල ගසන විට ද කෙල ගසන්නට ඕනෑ යයි ද හිස පාත් කරන විට පාත් කරන්නට ඕනෑ යයි ද මෙනෙහි කරමින් හිමින් පාත්කර බලනහොත් බලනවා බලනවා කියා මෙනෙහි කර පිටකරන විට පිටකරනවා පිට කරනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් පිටකර නැවත මුල් අරමුණු වූ පිම්බීම හැකිලීම මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. වැඩි වේලාවක් හිඳගෙන හිඳීමේ දී ශරීරයෙහි රුදා කැක්කුම් රත්වීම් හිරිවැටීම් ඇති විය හැක. එය ද අත්නොහැර මෙනෙහි කර රුදාව නම් රුදාවයි. කැක්කුම නම් කැක්කුමයි. රත්වීම නම් රත්වෙනවා, හිරිවැටීම නම් හිරිවැටෙනවා යනුවෙන් ඒ ඒ තැන ම සිත පිහිටුවා ගෙන මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු වේ. ඒ මෙනෙහි කිරීම වේදනානුපස්සනාව යි.

මේ වේදනාවන් ඇති වූ කල්හි එකෙණෙහි ම මෙනෙහි නොකිරීම නිසා රුදා කැක්කුම් රත්වීම් රිදීම් ආදිය ද මම ය යන හැඟීම ද ඇති වන්නේ ය. රුදාවයි කැක්කුමයි දැවිල්ලයි යනාදී වශයෙන් මෙනෙහි නොකිරීම නිසා සත්ව පුද්ගල සංඥාව ම ඇති වෙයි. හිසි අන්දමට මෙනෙහි කිරීම නිසා ඒ හැඟීම් වෙනස් වී මෙසේ හැඟෙයි. පළමුවෙන් නම් මේ

සිරුර මම ය සත්වයෙක් ය කියා සිතා සිටි නමුත් දැන්නම් පුදුමයකි. මම තනිවම යයි සිතා සිටියේ නමුත් එසේ නොවේ. ශරීරයෙහි දුක්ඛ වේදනා ඇති වී ඒ වේදනා එකක් ඇති වී ඒ ළඟට තව එකක් මෙසේ අලුත් අලුත් වේදනා එකක් අවසන් වන විට තව එකක් ඇති වන්නේ ම ය. කෙසේ ද කියත හොත්? විදුලි බුබුළු විදුලි බලය කම්බිය මඟින් පැමිණීම නිසා නොනැවතී ආලෝකය පතුරු වන්නාක් මෙනි. එමෙන් ම ශරීරයේ ඇති වන විදීම් අලුතෙන් ඇති වේගෙන යන බවත් ඒ විදීම් එකකට අනතුරුව තවෙකක් යනාදී වශයෙන් නොසිදී පැවතී ගෙන යන්නේ ය. ඒ ස්වභාවයෙන් අවබෝධ වීම නිසා කරජකයේ දැනෙන කැක්කුම් ඇති වී නම් කැක්කුමයි, කැක්කුමයි රත් වී නම් රත්වෙනවා, රත්වෙනවා යනුවෙන් ද රිදෙනවා නම් රිදෙනවා රිදෙනවා යනුවෙන් ද මෙනෙහි කළ යුතු යි. මුල් අවස්ථාවේ දී නම් කැක්කුම් රත්වීම මෙනෙහි කළත් වැඩි වැඩියෙන් වේදනා ඇති වීමෙන් ඉරියව් වෙනස් කරන්නට සිත් වෙයි. ඒ අවස්ථාවේදීත් වෙනස් කරන්නට සිතෙනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුත්තේ ය. එසේ මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු ද ඒ වේදනාවන් ම මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ය. මෙසේ ඉවසීමෙන් යුක්තව මෙනෙහි කරගෙන යාමෙන් ඒ වේදනා ඉබේට ම නැති වී යන්නේ ය. ඒ නැති වූවායින් පසු නැවත පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි.

''ඉවසීමෙන් යුක්තව අප්‍රමාදව භාවනා වැඩීමෙන් නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ය'' යන වදන ගැන සිතා ගෙන ඉරියව් වෙනස් නොකර භාවනා වැඩීම ප්‍රතිඵල ඉක්මන් වීමට හේතුවෙයි. විදසුන් වැඩීමේ දී ඉසීම ම වැඩදායි බව විශේෂයෙන් ම සැලකිය යුතු යි. වේදනාවන් නිසා නිතර ඉරියව් වෙනස් කරන්නාට සමාධිය නොලැබේ. සමාධිය ඇති නූනොත් ඥාණ පහළ නොවේ. ඥාණ නොලැබුවහොත් මාර්ගඵල නිවන් නොලබන්නේ ය. ඒ නිසා ඉවසීමෙන් යුක්තව මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ය. භාවනා කිරීමේ දී ඉවසීම යයි කියනු ලබන්නේ කරජකයේ ඇති වන වේදනාවන් ගැන බව සැලකිය යුතු යි.

භාවනා කරන අවස්ථාවල පිටතින් පැමිණෙන කීම්බිණිම් හිරිහැර කිරීම් ආදිය කලාතුරකින් ඇති වන්නෙකි. ශරීරයේ ඇති වන ඒ වේදනා මෙනෙහි කිරීම ඛන්ති සංවරය ද වන්නේ ය. එබැවින් රිදීම්, කැක්කුම්, රත්වීම් ආදිය ඇති වූයේ නම් සිහි නොකර හදිසියෙන් වත් වෙනස් නොකර ඉවසීමෙන් මෙනෙහි කිරීම කළ යුත්තේ ය. එසේ මෙනෙහි කිරීමෙන් වේදනා නැති වී යනවා ඇත. සමාධිය හා ඥාණය දියුණු වී යන අවස්ථාවන්හි දී බලවත් වේදනා පවා එහා නැති වී යන බව තමන්ට ම ඉදිරි කාලයේ දී

ප්‍රත්‍යක්ෂ වනවා ඇත. ඒ වේදනාවන් නැති වූවායින් පසු ඇති වන පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ය.

තව ද වැඩි වේලාවක් මෙනෙහි කිරීමෙනුත් ඒ වේදනා නොසන්සිඳුනේ නම්, එය තම සන්තානයෙහි සමාධි ඥාන දියුණු නොවීමේ ලක්ෂණයයි. එබඳු අවස්ථාවල දී ඉරියව් වෙනස් කිරීමේ සිත් පහළ වන්නේ ය. ඒ සිත සමඟ ඉරියව් වෙනස් කරනවා කියා සතමින්, අත් පා ඔසවනවා නම්, එය ද ඔසවනවා, ඔසවනවා කියා මෙනෙහි කරමින් ද අදින්නේ නම්, අදිනවා, අදිනවා යනුවෙන් මෙහි කරමින් ද හෙමින් ඒ එසවීම ඇදීම හැපීම් ආදී සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහියෙන් මෙනෙහි කිරීම ද, ශරීරය පාත්වන්නේ නම් පාත්වෙනවා යනුවෙන් ද, අත්පා ඉස්සෙන්නේ නම් ඉස්සෙනවා යනුවෙන් ද, මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒවා සන්සිඳුනායින් පසු පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු ය. වේදනා ආදිය නැති වුණා යයි අතරතුර භාවනා අරමුණු වලින් වෙන්ව නොසිටිය යුතු ය.

පෙර අරමුණු සමඟ ඇති වූ සතියත්, ඊළඟ අරමුණ සමඟ ඇති වූ සතියත් මුල් අරමුණ සමඟ ඇති වූ ඥාණයත් ඊළඟ අරමුණ සමඟ ඇති වූ ඥාණයත් එකට සම්බන්ධ වන අයුරු අවිප්‍රවාස සතියෙන් යුක්තව භාවනා කිරීමෙන් සති සමාධි ඥාන පිළිවෙලින් දියුණු වීමෙන් මාර්ග ඥාන වලට පැමිණෙන්නේ ය.

විදසුන් වැඩීම උපමා වශයෙන් මෙසේ සැලකිය යුතු යි. පෙර දවස ගිනි උපදව ාගන්නා ලද්දේ වියළි ලී දෙකක් එකට ඇතිල්ලීමෙන් ය. එසේ ගිනි උපදවා ගැනීමට කැමති තැනැත්තේ ඒ ලී කැබලි දෙක එකට අතුල්ලා ගෙන යාමේ දී එය රත් වන්නේ ය. ටිකක් රත් වීමෙන් ගිනි හට නොගනී, අතුල්ලන අතුල්ලන තරමට රත්වීම වැඩි වෙයි. රත්වීම වැඩිවන්න ගිනි ඉපදීම ළං වෙයි. කම්මැලි තැනැත්තේ, රුදාවයි, කැක්කුමයි යනාදී දුර්වල අදහස් ඇති කරගෙන ටික වේලාවකින් ඇතිල්ලීම නවත්වයි. ඒ නැවතීමෙන් රත් වීම නිවී යයි. එවිට නැවත මුල සිට රත් කරගෙන යා යුත්තේ ය. වීර්යවන්ත, ඥානවන්ත තෙමේ, රත්වෙන්න රත්වෙන්න සතුටුව වැඩි උනන්දුවෙන් ඇතිල්ලීම කර ගිනි උපදවා ගනී. එමෙන් ම භාවනා කර නිවන් සුව ලබාගනු කැමති පුද්ගල තෙමේ ද, සති සමාධි දෙක අතර නොකඩාගෙන යාමෙන් ම අභිමතාර්ථ සිද්ධිය සාදා ගන්නේ ය.

කැක්කුම් හිරිවැටීම් රත්වීම් මෙනෙහි කර නැති වූවායින් පසු නැවත ද පිම්බීම හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. අතර නවතා නිකම් නොසිටීමට වග බලා ගත යුතු යි.

මෙසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී ශරීරයේ යම් යම් තැන්වල කැසීම්, නලියන ගති ඇතිවිය හැක. එතැන්හි සිත පිහිටුවා එය ද කසනවා නලියනවා යනාදී වශයෙන් හොඳින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එය ද විඳීමට දුෂ්කර දුක්ඛ වේදනාම ය. ඒ වේදනාවත් නැති කර ගැනීමට සිතක් ඇති වූයේ නම්, එය ද නැති ක රගන්නට හිතුන ා කියා මෙනෙහි කළ යුත්තේ ය. කැසීම් ද ඇති විය හැක. ඒ කැසීම් ද කසනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතු යි. ඒ කැසීම් නම් කීප වරක් මෙනෙහි කිරීමෙන් නැති වන්නේ ය. ඉන්පසු ද පිම්බීම් හැකිලීම් තිබේ නම් එය හෝ ඉඳීම් හෝ මෙනෙහි කරගෙන යාම මැනවි. යම් විදියකින් ඒ වේදනා නැති කර ගැනීමට කැමැත්තක් ඇති වී නම් එය ද නැති කර ගැනීමට කැමැතියි කියා මෙනෙහි කිරීම ද සුදුසු යි. කැසීම් මෙනෙහි කර නැති නොවීම නිසා අතින් කසන්නට අවස්ථාවක් පැමිණිය හොත් කසන්නට සිත් වූ බව මෙනෙහි කර අත ගෙන යනවා හරවනවා කසන තැන හැපෙන විට හැපෙනවා පිරිමදින විට පිරිමදිනවා යනුවෙන් එකක් පාසා මෙනෙහි කරමින් පිරිමැද කැසීම නැති වී ගියේ නම් නැති වුනා යයි මෙනෙහි කර අත ආපසු ගන්නා විට ද, එක එක ක්‍රියාවක් පාසා මෙනෙහි කරමින් අත තිබූ අන්දමට තැබීමේ දී ද හැපීම මෙනෙහි කර ඊළඟට ද පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි.

ශරීරයෙන් සිදුවන සෑම ක්‍රියාවක් පාසා මෙසේ මෙනෙහි කරන්ට පරීක්ෂාකාරී විය යුතුයි. එක ක්‍රියාවක් වත් මෙනෙහි කිරීමෙන් තොරව නොකරන්නට තරයේ සිතා ගැනීම මැනවි. මෙසේ සැලකිල්ලෙන් යුක්තව භාවනා කරගෙන යාමේ දී ශරීරයේ ඉවසන්නට අමාරු විදියේ වේදනා ඇති වේ. ඇතැම් අයට ස්වල්ප වශයෙන් ද ඇති වෙයි. වැඩි වශයෙන් වේදනා ඇති වූ කල්හි ඇතැම් යෝගීහු සිහියෙන් තොරව ඉරියව් වෙනස් කිරීම් කරති. එසේ කිරීම නිසා අවබෝධ විය යුතු දුක්ඛ වේදනා ප්‍රකටව අවබෝධ නොවේ. ඒ අන්දමේ දුක්ඛ වේදනා ඉරියව් නිරන්තරයෙන් වෙනස් කිරීම නිසා අලුත් අලුත් ඉරියව් වලට මාරු වීම නිසාත් දුක්ඛ ලක්ෂණය ආවරණය වෙයි. එමනිසා සාමාන්‍ය පෘථග්ජනයාගේ සිරුරෙහි දුක්ඛ වේදනා තිබෙන බව වත් නොදනී. දාවලත් රාත්‍රියත් බොහොම සනීප යයි සැපයි, කියා සිතයි. බලවත් රෝගයක් හෝ තුවාල ආදියක් ඇති වූ විට පමණක් දුක්ඛ වේදනා තිබෙන බව සලකයි. ඇත්ත වශයෙන් එය එසේ නොවෙයි. එය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ නොසොල්වා නිශ්චලව හිඳ ගෙන සිහිය ඇතිව මිනිට්ටු දහයක් පහළොවක් ගත වන විට නොයෙක් විදියේ අපහසුකම් ඇති වන බව දැනෙයි. ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි. මිනිට්ටු විස්සක්

තිහක් ගත වන විට ඉවසන්නට බැරි තරම් තත්වයක් ද ඇති වී ඉරියව් වෙනස් නොකරම බැරි තත්වයක් ද ඇති වී හිස ඔසවයි. පාත් කරයි. අත් තිබූ තැනින් අදියි. පාද ද ටික ටික අදියි. මේ ආදී ක්‍රමය අනුව ඉරියව්වල මාරු කිරීම නිසා දුක්ඛ ස්වභාවය වැසී පවතී. දවසක් තුළ ඇතිවන දුක්ඛ රාශිය ස්වල්ප නොවේ. සතිය නිසියාකාර නොපැවැත්වීම නිසා ඒ කිසිදු දුකක් නිසියාකාර නොදැනෙයි. මේ දුක්ඛ රාශිය මෙසේ ම ඇති වේගෙන යයි.

යෝගාවචරයෝ වනාහි කරජ කයම බලමින් සිහි ඇතිව සිටින නිසා ශරීරයෙහි පවත්නා ස්වභාව ධර්මයෙන් ඒ අන්දමට ම මෙනෙහි කර ගෙන යාම නිසා ඒ ස්වභාව ධර්මයන්ගේ තතු අවබෝධ වීමත් දරන්නට බැරි තරම් වේදනා ඇති වූ විට ද, ඉවසා ගෙන මෙනෙහි කරගෙන යාමත් විනා ඉරියව් මාරු කිරීමක් නොකරති. යම් විධියකින් ඉරියව් මාරු කිරීමට සිතක් පහළ වුවහොත් වෙනස් කරන්නට හිතුනා කියා මෙනෙහි කර වේදනාවන් ම මෙනෙහි කර ගෙන ගොස් බැරිම තැන ඉරියව් වෙනස් කරනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් වෙනස් කර, ඒ තැන් සිට වේදනා තිබේ නම් එය ම මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. මෙසේ මෙනෙහි කිරීම නිසා ඉරියව් මාරු නොකිරීමෙන් වේදනා යටපත් නොවී ප්‍රකට ව වැටහේ. ඇතැම් අවස්ථාවල ශරීරයේ ඒ ඒ තැන්වලින් නන් වැදෑරුම් වේදනා ගලා එන බවත් සකල සිරුරම වේදනා ගොඩක් ම බව ඉරියව් වෙනස් නොකර සිටීමේ දී දුක්ඛ ලක්ෂණය යෝගියා හට මනාව වැටහෙන්නේ ය.

හිඳගෙන සිටින විට නැගිටීමට සිත් වී නම් නැගිටින්නට සිතුනා කියා මෙනෙහි කිරීම අත් - පා එසවීම් නැවීම් දිග හැරීම් ආදී සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහියෙන් යුක්තව සිදු කළ යුතු වේ. ශරීරය ඉදිරියට පාත්වන ස්වභාවයක් ද ඇති විය හැක. එබඳු අවස්ථාවල දී පාත්වෙනවා කියා මෙනෙහි කළ යුතුයි. නැගිටින කල්හි ශරීරය සැහැල්ලු වී ඉස්සෙන ස්වභාවයක් දැනෙයි. ඒවාත් සිත් යොමු කර මෙනෙහි කරන අතර නැගිටිනවා කියා මෙනෙහි කරමින් නැගිටීම ද, ඒ නැගිටීමත් රෝගාතුරයෙක් නැගිටින්නාක් මෙන් හෙමින් සීරුවේ නැගිටිය යුතු යි. භාවනා කරන යෝගියාගේ ශරීර ශක්තිය තිබුණේ වී නමුත් ශරීර ශක්තිය නොමැති ලෙඩෙකු මෙන් ඒ ඒ ස්වභාවයන් අවබෝධ කරගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු වේ. ප්‍රකෘතියෙන් ශරීර ශක්තිය නිරෝගි පුද්ගලයාගේ වහා නැගිටීම් හිඳගැනීම් යාම් ඊම් ආදිය කඩිසරවත් ව ප්‍රීතියෙන් කරත්. ශරීර ශක්තිය අඩු රෝගීහු හෙමින් සීරුවේ ප්‍රවේසමෙන් නැගිටීම් - යාම්, ඊම් කරති.

එමෙන් ම යෝගියා ද සති සමාධිවලට අනතුරක් නොවීම සඳහා සිහියෙන් යුක්තව ප්‍රවේශමෙන් ඒ ඒ ක්‍රියාවන් කළ යුතු වේ.

මෙසේ සිහියෙන් යුක්තව සන්සුන් ව ඉරියව් පැවැත්වීමෙන් සති සමාධි නුවණ ලබාගෙන පසු වුණ ජීවිත කාලයේත් අනන්ත භවයන්හි දීත් සිහියෙන් තොරව විසූ බවත්, දැන් ශාරීරික ක්‍රියාවන් සිහියෙන් හා නුවණින් යුක්තව පැවැත්වීමේ මූලික අවස්ථාව බවත් සතිය හා නුවණ දියුණු කිරීමේ මූලික අවස්ථාව බවත් සලකා ඒ සති නුවණ යන ධර්මයන්ගේ ළදරු අවස්ථාව නිසා සීඝ්‍රව ක්‍රියා කළහොත් නාම රූප ධර්මයන්හි සතියත් නුවණත් නියම අන්දමට නොයෙදිය හැක්කේ ය. එබැවින් හෙමින් හෙමින් කායික ක්‍රියාවන් පැවැත්විය යුතු නිසා යෝගාවචරයා ලෙඩෙකු මෙන් විසිය යුතු බව දක්වන ලදි. එසේ කිරීමෙන් සති සමාධි ඥාන ඇතිවන්නේ ය.

එපමණක් නොව ඇස් පෙනීම තිබුණේ වී නමුත් නොපෙණෙන්නාක් මෙන් විය යුත්තේ ය. ඇස් පෙනෙන්නා වූ තැනැත්තේ ඒ ඒ අරමුණු දැකීමේ ආශාවෙන් දැකීම සඳහා අරමුණු සොයමින් සිටියි. ඒ නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති නොවේ. ඒ මිනිසා ද, මේ මිනිසා දැයි බැලීම නිසා සිතේ තැන්පත් කමක් ඇති නොවේ. ඇස් නොපෙනෙන්නා වූ තැනැත්තේ හිස ඒ පැත්තට මේ පැත්තට හරව හරවා යම් යම් දේ බැලීමට වෑයම් නොකරයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් සිටියි. බැලුවත් ඔහුට කිසිවක් නොපෙනේ. ඉදිරිපසත් පිටුපසත් නොබලයි. සමීපයට පැමිණ කථා කළත් ඔහු දෙස නොබලයි. එමෙන් ම භාවනා කරන යෝගාවචරයා ද ඒ ඇස් නොපෙනෙන අන්ධයා මෙන්, ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්තව කොහේවත් නොබලා භාවනා සඳහා තමන් ගත් අරමුණේ ම සිත පිහිටුවා ගෙන මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි.

හිඳගෙන භාවනා කරන අවස්ථාවේ දී නම් පිම්බීම් හැකිලීම් ගරු කොට සලකා බලාගෙන යාමත් සසල යම්කිසි විශේෂ යමක් හමුවේ යයි සිතමින් නොසිටිය යුතු බවත්, යමක් දැක්කේ නම් දකිමි දකිමි කියා මෙනෙහි කර අනතුරුව පිම්බීම හැකිලීම ම මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. දකින ඇසෙන කිසිවක් ගරු කොට නොසැලකීමට සිහිය තබා ගැනීමත් තමන් භාවනාව සඳහා තබා ගත් අරමුණ ම ගරු කොට සැලකීමත් අවශ්‍ය වේ.

මෙසේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්තව නිශ්ශබ්දතාව ඇතිව භාවනා කරන යෝගාවචරයාව දකිනු ලබන්නා වූ තතු නොදත් අය මේ භාවනා කරන්නේ අන්ධයෙක් යයි සිතන තරම් වටපිට කිසිවක් ගැන නොසලකා තමන් භාවනා කරන අරමුණ ම ගරු කොට සලකා ක්‍රියා කළ යුතු වේ.

සතිය ඇතිව මෙනෙහි කරමින් නියමිත සැලකිල්ලෙන් යුක්තව භාවනා කරන යෝගීහු ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල ලබා ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් තම අදහස් මුදුන් පැමිණවීම ද කර ගනිති. ඊළඟට ඇසීමේ දී බිහිරෙකු මෙන් විය යුතු බව සැලකිය යුතු යි. ආරක්ෂා විරහිතව වාසය කරන අයට යම්කිසි ශබ්දයක් ඇසුන විට ඒ ශබ්දය ඇසුන දිශාවට හැරීම බලා එයට පිළිතුරු දීම් ආදිය නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරයට බාධා පමුණුවා ගනී. බිහිරි තැනැත්තා කවුරු මොනවා කීවත් ඔහුට නොඇසෙන බැවින් ඒ කිසිවක් ගණනකට නොගෙන කිසිත් නොකියා ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්තව නියමිත වැඩෙහි යෙදෙයි. එමෙන් ම භාවනා කරන යෝගියා ද ඒ ශබ්ද නෑසෙන බිහිරා මෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇතිව කවුරු මොනවා කීවත් ගණන් නොගෙන ඒ ඇසෙන ශබ්දවලට පිළිතුරු දීම ද ශබ්දවලට ඇහුන්කන් දීම ද නොකළ යුතු බවත් ඉබේට ඇසෙනවා නම් ඇසෙනවා ඇසෙනවා කියා මෙනෙහි කර තමන් භාවනා කරන අරමුණට ම සිත නඟා ගත යුතු යි. මෙසේ කන් නෑසෙන බිහිරෙක් යයි හැඟෙන තරමට තම ක්‍රියා පිළිවෙල ගෙන යාමට උත්සාහ විය යුතු වේ.

භාවනා කරන යෝගියා හට භාවනා කරන කාලය තුළ කළ යුතුව තිබෙන්නේ තම භාවනාව සඳහා ගත් අරමුණේ ම සිත පිහිටුවා ගෙන ක්‍රියා කිරීමයි. ඉන් පිටතින් ඇති වන ඇසීම දැකීම් ආදිය තමාට අයත් ක්‍රියාවෝ නොවෙත්. ඒ නිසා කොපමණ පුදුම ජනක ශබ්දාදිය ඇසුනත් දැක්කත් එය වරක් පමණ මෙනෙහි කර තම මූලික අරමුණේ ම සිත ගෙන යා යුතු යි. තම ශරීරයේ අත් පා දිග හැරීම නැවීම ආදිය කරන අවස්ථාවල දී ද, ලෙඩෙක් මෙන් ද ශරීර ශක්තිය නැති දුර්වලයෙක් මෙන් ද හීන් සීරුවේ කළ යුතු වේ.

හිඳගෙන සිට නැගිටින අවස්ථාවේ දී ද නැගිටිනවා නැගිටිනවා කියා මෙනෙහි කරමින් හෙමින් සීරුවේ නැගිටීම ද, කොන්ද සෑජුව තබා සිටගෙන සිටීමේ දී සිටිනවා සිටිනවා කියා ද, ඒ ඒ දික් බැලීම් නම් බලනවා බලනවා කියා ද, ගමන් කරන විට දකුණු පය ඔසවා තබන විට දකුණ තබනවා වම් පය තබන විට වම තබනවා කියා ද මෙනෙහි කරමින් පාද එසවීමේ සිට තැබීම තෙක් පිළිවෙලින් මෙනෙහි කරමින් ගමන් කළ යුතු වේ. ඉක්මනින් ගමන් කිරීමේ දී දකුණ වම කියා මෙනෙහි කිරීම ප්‍රමාණ වේ. හෙමින් සීරුවේ ගමන් කිරීමේ දී එක පියවරක් තුනට බෙදා බැලිය යුතු වේ. පතුල තිබූ තැනින් එසවීම එකකි. ඉදිරියට දික් කිරීම එකකි. පාත්කර තැබීම එකකි. ඒ තුන් ආකාරයෙන් එසවුමත් තැබීමත් මුලින් මෙනෙහි කරගෙන යාම පහසු වේ. එසවීමේ දී ඔසවනවා කියා මෙනෙහි

කිරීමේ දී එසවීම හොඳින් සලකමින් එසවීමත් තබන විටත් තබන ආකාරයත් ඒ අවස්ථාවේ දැනෙන අන්දමත් තේරුම් ගනිමින් තැබීම කළ යුතු වේ. එය මෙනෙහි කිරීම මෙසේ විය යුතු යි. ''ඔසවනවා තබනවා'' යනුවෙනි.

මෙසේ එසවීම් තැබීම් බලාගෙන යාමේ දී එක් පාදයක් සිහියෙන් යුක්තව එසවීමත් තැබීමත් කර අවසාන වන විට ම අනිත් පාදය සිහියෙන් තොරව එසවීම විය හැක. එසේ නොවීමට ගරු කොට සලකා එයත් එසවීමේ සිට තැබීම දක්වා හොඳින් මෙනෙහි කර ඔසවනවා තබනවා යයි, එක පියවරක් තැබීමේ දී මේ දැක්වූ දෙයාකාරය මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි. ඒ සක්මන් භාවනාව දෙදවසක් පමණ කරගෙන යන විට හොඳින් වැටහී යනවා ඇත.

එසේ පුහුණු වීමෙන් පසු තුන්වෙනි සක්මන ගත යුතු යි. ඒ මෙසේ යි. ඔසවනවා යනවා තබනවා යනුවෙනි. මුලින් භාවනා ආරම්භ කළ අවස්ථාවේ දී පළමු වන දෙවන සක්මන් ම ප්‍රමාණ වෙයි. ඉක්මනින් යා යුතු ගමන් ඇති වූ විට පළමු වන දකුණ වම පිළිවෙලට ගමන් කළ යුතු වේ. හීන් සීරුවේ කරනා සක්මන්වල දී දෙවන සක්මනට අනුව පිළිවෙලින් යා යුතු යි.

මෙසේ ගමන් කරන අතර හිඳ ගැනීමට සිතක් පහළ වී නම් ඉඳගන්නට සිතුනා කියා මෙනෙහි කර ශරීරය පාත්වන විට එය ද මෙනෙහි කරමින් පාත් වී යමක හැපුනේ නම් එය ද හැපුනා කියා මෙනෙහි කර හිඳිනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් හිඳිය යුතු යි. යමක් බලනවා නම්, බලනවා බලනවා යනුවෙන් හා දකිනවා යනුවෙන් ද මෙනෙහි කර ඒ හිඳ ගත් තැනින් යන්ට සිත් වී නම් එය ද මෙනෙහි කර නැගිටීම් සිටීම් ආදියත් මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු ඔවසනවා තබනවා යනුවෙන් සිහි කරමින් තමන් යා යුතු තැනට ගොස් නවතිමි නවතිමි යි මෙනෙහි කර නැවතී, සිටිමි සිටිමි යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සිටීමෙන් පසු, හැරීමට උවමනා වී නම් හැරෙනවා යි මෙනෙහි කරමින් හැරීම ද ඉඳගැනීමට කැමැත්තක් ඇති වී නම් හිඳගැනීමට කැමැත්තෙමි යි මෙනෙහි කර හිඳගැනීමේ දී බර සහිත ව පාත්වන විට පාත්වෙනවා යයි සිතමින් ඒ ඇති වන සෑම දෙයක් ම මෙනෙහි කරමින් ඉඳගෙන අත්පා සකස් කිරීමේ දීත් ඒ හැම එකක් ම මෙනෙහි කර ඒ සියල්ල අවසන් වූ පසු පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කර ගෙන යා යුතුයි.

මෙසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී රුදා කැක්කුම්, රත්වීම් ආදිය මතු විය හැක. ඒවා ඒ ඒ අන්දමට ම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. ඉන්පසු

නිදාගන්ට සිත් ඇති වී නම්, නිදන්ට හිතෙනවා නිදන්ට හිතෙනවා කියා මෙනෙහි කර සයනයට පැමිණීමේ දීත් සෑම දෙයක් ම මෙනෙහි කර, නිදනවා නිදනවා කියා මෙනෙහි කරමින් නින්ද යාම තෙක් මෙනෙහි කරමින් ම නිදාගැනීම කළ යුතු යි. මෙසේ නිදාගැනීමේ දී සිහියෙන් යුක්ත වීම අවශ්‍ය ම බව සැලකිය යුතු යි. ඒ නිදියන අවස්ථාවේ දී නමුත් ධර්මාවබෝධය විය හැකි යි. සමාධි ඥාන දියුණු වී බලවත් වී තිබෙන අවස්ථාවක් වී නම් කොයි මොහොතේ හෝ ධර්මාවබෝධයට බාධාවක් නැත. දික් කළ අතක් වක් කරන කාලය තුළ වුව ද ධර්මාවබෝධය වන්නේ ය.

පෙර දවස ආයුෂ්මත් ආනන්ද හාමුදුරුවන් වහන්සේගේ රහත් වීම සිදු වූයේ ද එබඳු අවස්ථාවක දී ය. අප සර්වඥරාජෝත්තමයාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑමෙන් තුන් මස ගත වීමෙන් පසු ප්‍රථම සඞගායනාව පැවැත්වීමට නියම කරගන්නා ලදී. ධර්ම සඞගායනාව යයි කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළ ධර්ම - විනය දෙක ගැන සාකච්ඡා කර එහි යම් වැරදි මත ඇතුළත් වී තිබේ නම් ඒ මත හැර දමා නියම ධර්මය හෙවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය තෝරා බේරා ගැනීම යි. ඒ කාලේ ධර්මය පොත්වල ලියා තිබුණේ නැත. කට පාඩමෙන් ම ගෙන ඒම නිසා මෙසේ ශුද්ධ කරන්ට සිදුවිය. ඒ රැස්වීමට සංඝයා වහන්සේලා පන්සියයක් ඇතුළත් කර ගැනීමට සම්මත විය. තව ද රැස්වීමට ඇතුළත් වන සියලු දෙනා වහන්සේ ම රහතන් වහන්සේලා ම විය යුතු ය. දැන් ඒ රැස්වීමට හාරසිය අනූනව නමක් සොයා ගන්නා ලදී. ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ධර්ම භාණ්ඩාගාරික නිසා උන්වහන්සේ මෙයට ඇතුළත් කර නොගෙන බැරි ය. එසේ වුනත් උන්වහන්සේ එවකට නො රහත් ය. ඒ නිසා මහත් කරදරයක් විය. මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ ආදී උතුමන් විසින් ආන්නද හාමුදුරුවන්ට මෙසේ වදාළහ.

''ආනන්දය, හෙට ධර්ම සඞගායනාව සිදුවන්නේ ය. එයට නොරහත් කෙනෙක් ඇතුළත් කර නොගැනීමට නියමව ඇත. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ තාක් ධර්මය ආයුෂ්මතුන්ට දේශනා කරන ලද්දේ ය. ඒ නිසා සඞගායනාවට ආයුෂ්මතුන් අවශ්‍ය ම ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසිනුත් වදාරණ ලද්දේ ආයුෂ්මතුන් වහන්සේ පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ කළ රහත් වීමේ වාසනාව තිබෙන කෙනෙක් බව යි. කෙලෙස් සහිත කෙනෙක් සඞගායනාවට නොගැනීමට ද සම්මත වී තිබේ. ඒ නිසා හෙට පවත්වන ධර්ම සඞගායනාවට නික්ලේෂී රහත් කෙනෙක් ව පැමිණීම සඳහා උත්සාහ ගත යුතු යි'' යනුවෙනි.

එය පිළිගත් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ද එදා රාත්‍රිය මුළුල්ලේ ම කායගතාසතියයි කියන ලද කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය දැඩි වීර්යයෙන් යුක්තව වඩන්ට පටන් ගත්හ. දකුණ වම යනුවෙන් හා ඔසවනවා තබනවා ඔසවනවා තබනවා යනාදී වශයෙන් සිහි ඇතිව භාවනා වැඩීමේ දී පා එසවීමක් පාසා තිබෙන්නේ, යනු කැමති සතත්, එසවීම් යැවීම් තැබීම් සංඛ්‍යාත රූපත් පබ්බ පබ්බ වශයෙන් ඇති වීමත් නැති වීමත් බව මෙනෙහි වෙමින් අලුයම් කාලය ද ළඟා විය. ඒ තාක් රහත් වීමට නොහැකි විය.

ඒ අවස්ථාවේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මෙසේ සිතූ සේක. ම විසින් ගත හැකි සෑම වීර්යයක් ම වඩා භාවනා කරන ලදී. එයින් ඵලයක් නො ලදිමි. බුදුපියාණන් වහන්සේ විසිනුත් වදාරණ ලද්දේ ආනන්දය තොප පාරමී ධර්මයන්ගෙන් පිරිපුන් කෙනෙක් ය කියායි. එනිසා නිසැකව භාවනා කරන්න. තෙපි රහත් වන්නේ ය යනු ද සිහිවිය. එසේ වුවත් මහත් වීර්යයෙන් යුක්තව වැඩ කරපු යම් පිරිසක් වෙත් නම් මම ද එයින් කෙනෙක් වෙමි, මීට වැඩියෙන් කළ යුත්තක් නම් නොමැත. මොන කාරණයක් නිසා විශේෂාධිගමයක් නොලැබී දැයි කල්පනා කළහ. එහි දී මෙසේ තේරුම් ගත්හ. මා විසින් මුළු රාත්‍රිය ම සක්මන් කිරීමෙන් හා අධික වීර්යයෙන් වැඩ කරන ලදී. ඒ නිසා වීර්යය වැඩි විය. සමාධියේ බලය අඩු විය. වීර්යය වැඩි වීමෙන් උඩච්චයට වැටුණේ ය. මෙසේ බලවත් වීර්යය නිසා සමාධියට බාධක වූ උඩච්චය ඇති වීමෙන් අර්ථ හානිය සිදු වූ බව සලකා සමාධියට සරිලන තරමට වීර්යය ඇති කරගෙන සැතපෙන කාමරයට වැඩමවා ස්වල්ප වේලාවක් සැතපෙමි යි, මෙනෙහි කොට ඇඳ මත වාඩි වී ඇල වී කොට්ටයට හිස ගෑවීමට මත්තෙන් ඒ අතර දී රහත් වූහ. ඒ පාත්වන අවස්ථාවේ ද ඇලවෙනවා ඇලවෙනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් ම රහත් වූ බව සැලකිය යුතු යි.

ආයුෂ්මත් ආනන්ද හාමුදුරුවන් වහන්සේගේ රහත් වීම සතර ඉරියව්වෙන් ම තොරව සිදු වූ බව අටුවාචාරීන් වහන්සේලා විසින් වර්ණනා කර තිබේ. ඒ නිසා යෝගාවචරයන් විසින් ඉඳීම ම මාර්ග ඵල ලැබීමේ ඉරියව්ව යයි නොසිතා සතර ඉරියව්ව ම සති සම්පජඤ්ඤයෙන් යුක්තව භාවනා කළ යුතු බව තරයේ ම සිත තබා ගත යුතු යි.

මේ කියන ලද අන්දමට සැලකිලි ඇතිව මෙනෙහි කරමින් ක්‍රියා කිරීම තම අභිමතාර්ථය සිදුවීමට හේතු වන්නේ ම ය. නිදා ගැනීමට සිතක් ඇති වුණි නම් නිදාගැනීමට සිතෙයි කියා මෙනෙහි කරමින් ද හාන්සි වීමේ දී හාන්සි වෙනවා හාන්සි වෙනවා යනුවෙන් ද මෙනෙහි කරමින් ද

අත් සකස් කිරීමේ දී ද ඔසවනවා නම් ඔසවනවා යනුවෙන් ද දිග හරිනවා නම් දිග හරිනවා යනුවෙන් ද, හැපෙනවා නම් හැපෙනවා හැපෙනවා යනුවෙන් ද ශරීරය දිග හරින්නේ නම්, දිග හරිනවා දිග හරිනවා යනුවෙන් ද, නිදියන විට නිදියනවා නිදියනවා යනුවෙන් ද, හිස කොට්ටේ හැපෙන විට හැපෙනවා හැපෙනවා යනුවෙන් ද, එකක් පාසා මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ම ය. ඒ කිසිත් නැතිව නිශ්චල වූ විට පිම්බීම හැකිළීම මෙනෙහි කළ යුතු යි.

මෙසේ නිදා සිටීමේ දී ද සිත ඒ මේ අත දිවීම් ඇති විය හැක. එය ද මෙනෙහි කළ යුතු යි. ඒ මෙසේ ය. සිත ගියේ නම් සිත ගියා, සිත ගියා කියා ද, පැමිණියේ නම් පැමිණියා පැමිණියා කියා ද, සිතුනා නම් සිතනවා සිතනවා කියා ද, කල්පනා වීම් නම්, කල්පනා වෙනවා කියා ද මේ හැම දෙයක් ම ඇති වූ විට, ඒවා ඇති වූ අන්දමට හිඳීමේ දී මෙන් ම වරක් දෙකක් මෙනෙහි කිරීමෙන් ඒ සිත දිවීම් නතර වෙයි. ඉන්පසු පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කළ යුතුයි.

තව ද කෙල ගිලීම් ඉවත දැමීම ආදිය ද මෙනෙහි කිරීමෙන් යුක්තව කළ යුතු යි. ඉන් අනතුරුව කැක්කුම් රත්වීම් හිරිවැටීම් කැසීම් ආදී හැම වේදනාවක් ම ඇති වූ වහාම එකකුදු අත නොහැර මෙනෙහි කළ යුතු ය. නැවීම් දිග හැරීම් සෙලවීම් සකස් කිරීම් ආදිය ද ඇති වූ විට මෙනෙහි කළ යුතු ම ය. මෙසේ සැලකිල්ලෙන් යුතුව වැඩ කරගෙන යන යෝගියාට ඇස් පිහාටු එසවුම පාත් කිරීම පවා මෙනෙහි කිරීම සුවසේ කළ හැක. මේ කිසිවක් නිශ්චල වූ විට පිම්බීම් හැකිලීම් නැවතත් මෙනෙහි කළ යුතු යි.

මෙසේ රාත්‍රී කාලය පැමිණියේ නමුත් ධර්ම ගරුක යෝගියා කරන අරමුණ අත හැර නිදීමට අකමැතිව නොනිදාම භාවනා කිරීමට කැමති වෙයි.

"කාමං තචො ච නහාරු ච අට්ඨි ච අවසුස්සතු උපසුස්සතු මෙ සරීරෙ මංස ලොහිතං යං තං පුරිසථාමෙන පුරිස විරියෙන පුරිස පරක්කමෙන පත්තබ්බං න තං අපාපුණිත්වා විරියස්ස සන්ඨානං භවිස්සති" යන දේශනාව අනුව චතුරංග සමන්තාගත වීර්යයෙන් යුක්තව භාවනාවේ යෙදිය යුත්තේ ය. භාවනාවේ යෙදීම වූ කලී ශරීරය හා ජීවිතය කෙරෙහි ද තිබෙන ආශාව අත හැර, එකම නිවන් අපේක්ෂාවෙන් භාවනා කළ යුත්තේ ය. ශරීරයේ මස් - ලේ සිඳී වියලී යතොත් ගියාවේ ඉතිරි වෙනවා නම් සම නහර ඉතිරි වේවා යනාදී වශයෙන් වීර්යය ඇතිව භාවනා කළ යුතු යි.

චතුරඞ්ග වීර්යය යනු 1. සම ඉතුරු වේවා 2. නහර ඉතුරු වේවා 3. ඇට ඉතුරු වේවා යන තුනට මස් ලේ දෙක එකතු කළ කල්හි චතුරඞ්ගය සම්පූර්ණ වේ. ඒ චතුරඞ්ගයෙන් ලේ - මස් සිඳී යනවා නම් සිඳියේවා, සම් - නහර ඇට ඉතුරු වේවා, යන වීර්යයෙන් යුක්තව මාර්ග ඵල නොලබා මාගේ මේ උත්සාහය නොනවත්වමියි යන අධිෂ්ඨානයෙන් හා වීර්යයෙන් යුක්තව භාවනා කළ යුතු යි.

මෙසේ උට්ඨාන වීර්යයෙන් යුක්තව භාවනා කර ගෙන යන යෝගීන්ට මාර්ගඵලාවබෝධය කල් නොයවා ලබා ගත හැක්කේ ය. ඒ නිසා රාත්‍රියේ නිදි මත ඇති වූයේ නමුත් සතිය අත් නොහළ යුත්තේ ය. එක දිගට ම අතර නොකඩා මෙනෙහි කළ යුතු යි. මෙනෙහි කරමින් ම නිදියෙනවා නිදියෙනවා යි මෙනෙහි කිරීම දැඩි වශයෙන් කෙරේ නම් නිදියාම සිදු නොවේ. නිදියාම ස්වභාවය බලවත් වී නම් නින්ද යන්නේ ම ය. නිදි මත ඇති වී නම් නිදිමතයි, නිදිමතයි කියා කියා මෙනෙහි කරනු. ඇස් පියවන්නේ නම් ඇස් පියවෙනවා කියා ද ඇස් බර නම් බරයි බරයි කියා ද, ඇස් මලානික වේ නම්, මලානිකයි කියා ද මෙනෙහි කිරීමෙන් සංසිඳී ප්‍රකෘති ස්වභාවයට පත්වෙයි. එය ද පැහැදුනා කියා මෙනෙහි කර ඉන්පසු ද බිම්බීම හැකිලීම් මෙනෙහි කරනු. කෙසේ මෙනෙහි කළත් නිදිමත ඇති විය හැක. එබඳු අවස්ථාවන් හි දී සෑම ශාරීරික ක්‍රියාවක් ම මෙනෙහි කර වැතිර, නිදියනවා හැපෙනවා යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සිටීමේ දී නින්ද යයි. එහෙත් ආධුනික යෝගාවචරයෝ වැඩිපුර නිදා ගැනීම වළාක ගත යුත්තාහ. නින්ද ගියායින් පසු මෙනෙහි කිරීමක් නැත්තේ ය. ඒ නිසා නින්ද ගිය අවස්ථාව යෝගීන්ගේ නිවාඩු කාලය වේ. පැයක් නිදා ගත්තා නම් පැයක නිවාඩුවකි. මෙසේ දෙපැයක් තුන් පැයක් සතර පැයක් වී නම් ඒ නිවාඩු කාලය බවත් එයට වැඩියෙන් නොනිදා ගත යුතු බවත් සැලකිය යුතු වේ. හොඳින් භාවනා කරන්නෙක් නම් තුන් පැයකට වඩා නිදා නොගත යුත්තේ ය.

නින්දෙන් පසු අවදි වීමේ සිට සෑම දෙයක් ම මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු මාර්ග ඵල අපේක්ෂා කරන යෝගාවචරයෝ වනාහි නින්ද ගිය අවස්ථාව හැර අන්‍ය සෑම අවස්ථාවන්හි අතර නොසිඳ සතිය හා සමාධිය ගෙන යන්නෝ වෙති. යම් විධියකින් අවදිවීමේ සිතේ සිට මෙනෙහි කරන්නට හැක්කේ නම් ඒ තැන් සිට අවදි වුනා අවදි වුනා කියා මෙනෙහි කර අනිත් ක්‍රියාවන් ද මෙනෙහි කර පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි.

තව ද කල්පනා වීම් ඇනුහි නම් කල්පනා වෙනවා කල්පනා වෙනවා කියා මෙනෙහි කිරීමෙන් පසුත් බිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කිරීමත්, ශබ්දයක්

ඇසුනොත් ඇසෙනවා කියා මෙනෙහි කිරීමත්, ඉන් පසුත් මුල් පිම්බීම් හැකිලීම් අරමුණ ම අතර නොසිඳ මෙනෙහි කිරීමත් කරනු. නිදා අවදි වීමෙන් පසු ඒ පැත්තට මේ පැත්තට හැරීම් පෙරලීම් ඇදීම් හැවීම් දිග හැරීම් ආදී සෑම දෙයක් ම ඒ ඒ අන්දමින් මෙනෙහි කළ යුතු වේ. ඒ ක්‍රියා සිදු කිරීමට පෙර මුල් අවස්ථාවේ සිට මෙනෙහි කරන්ට හැකි නම් වඩාත් මැනවි. ඒ මෙසේ යි, හැරෙන විට හැරෙන්නට කැමතියි හැරෙනවා හැරෙනවා යනුවෙන් ද, දිග හරින්නට කැමති දිග හරිනවා යනුවෙන් ද, අනිත් ඉරියව් ද මේ අන්දමට මෙනෙහි කළ යුතු යි. ඒ සියල්ල ද මෙනෙහි කර නිශ්චල වූ විට නැවත ද පිම්බීම් හැකිලීම් මෙනෙහි කරගෙන යා යුතු යි.

නිදාගත් ආසනයේ නැගිටින්ට සිත් වී නම්, නැගිටින්නට කැමතියි, නැගිටින්ට සිතෙයි කියා මෙනෙහි කර නැඟී සිට සිටිනවා සිටිනවා කියා මෙනෙහි කර ඒ සෑම ක්‍රියාවක් ම සිහි කිරීමෙන් පසු නිශ්චල වූ කල්හි මුල් අරමුණේ ම සිත යෙදිය යුතු යි.

මේ කියන ලද්දේ සතර ඉරියව් පැවැත්වීමේ දී මෙනෙහි කරනු ලබන දෙයින් ස්වල්පයකි. එසේ වුවත් ආධුනික යෝගීන්ට මේ කියන ලද සියල්ලක් මෙනෙහි නොකළ හැක්කේ ය. නමුත් පසුව සමාධි හා ඥාන දියුණු වූවායින් පසු කියන ලද දෙයටත් වඩා මෙනෙහි කළ හැක්කේ ය. මේ කියන ලද්දේ නය මාත්‍රයකි. සති සමාධි දෙක නියම අන්දමින් ක්‍රියා කරගෙන යාමේ දී ධර්ම ශක්තියෙන් දියුණු වීමෙන් දැනීම හා අවබෝධයත් සීඝ්‍රයෙන් දියුණු වන්නේ ය. එකල්හි අවබෝධ විය යුතු දෑ අවබෝධ වේ. මේ කියන ලද්දේ ඉතා ස්වල්ප දෙයකි. ඒ කියන ලද්දෙන් පමණක් ධර්මාවබෝධය සම්පූර්ණ නොවේ. මෙතරම් දුෂ්කර දෙයක් කෙසේ කරම් දැයි දුර්වල නොවී කියන ලද පරිදි ක්‍රියා කිරීමෙන් ධර්මාවබෝධය ඇති කරගැනීමට වීර්යය වැඩිය යුතු යි.

තව ද මූණ සෝදන නාන අවස්ථාවල දී ද මෙනෙහි කිරීමෙන් යුක්තව ක්‍රියා කළ යුතු වේ. ඒ ක්‍රියා ඉක්මනින් කෙරෙන දේවල් නිසා මෙනෙහි කළ හැකි අන්දමට ක්‍රියා කිරීමට ප්‍රවේශම් විය යුතු වේ. පැන් ගන්නා භාජනය කරා අත යැවීම ඇල්ලීම පැන් ගැනීම වැක් කිරීම සීතල හෝ උෂ්ණ බව, ඇතිල්ලීම නෑම ආදිය මෙනෙහි කරගෙන යා යුත්තේ ය. ඇඳුම් ඇඳීම, වසන ස්ථානය සුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම, දොර ජනෙල් විවෘත කිරීම වැසීම් ආදිය ද සිහියෙන් යුක්තව මෙනෙහි කළ යුතු යි.

ආහාර අනුභව කරන අවස්ථාවේ දී ආහාර දකින විට, දකිනවා දකිනවා යනුවෙන් ද, බලන විට බලනවා යනුවෙන් ද මෙනෙහි කළ යුතු යි. ආහාර බඳුනට අත යවන විට යවනවා යවනවා යනුවෙන් ද, ආහාර වල අතහැපෙන විට හැපෙනවා යනුවෙන් ද අනන විට අනනවා යනුවෙන් ද පිඬු කරන විට පිඬු කරනවා යනුවෙන් ද, බත් පිඬ සකස් කරන විට සකස් කරනවා යනුවෙන් ද, ආහාර පිඬ ගන්න විට ගන්නවා ගන්නවා යනුවෙන් ද ආහාර පිඬ උස්සන විට උස්සනවා උස්සනවා යනුවෙන් ද හිස පාත් කිරීමක් සිදු වේ නම් පාත් කරනවා පාත් කරනවා යනුවෙන් ද, මුඛය විවෘත කරන විට විවෘත කරනවා යනුවෙන් ද මුඛයට ආහාර ඇතුල් කරන විට ඇතුල් කරනවා යනුවෙන් ද අත පාත හෙලන විට, පාත් කරනවා යනුවෙන් ද, හපන විට හපනවා හපනවා යනුවෙන් ද, එකතු කරන විට එකතු කරනවා යනුවෙන් ද ගිලින විට ගිලිනවා ගිලිනවා යනුවෙන් ද අත භාජනයේ හැපෙන විට හැපෙනවා හැපෙනවා යනුවෙන් ද, හපන විට යම්කිසි රසයක් දැනුනොත් දනිමි දනිමි යනුවෙන් ද හොඳයි කියා සිතුනොත් හොඳයි හොඳයි කියා ද මෙනෙහි කරමින් ආහාර කෘත්‍යය කළ යුතු යි.

නැවත ඇනිම් ආදිය ද පෙර සේ ම මෙනෙහි කරමින් ම කළ යුතු යි. පානය කිරීම් ආදී හැම දෙයක් ම පෙර කියන ලද අන්දමට මෙනෙහි කරමින් ම කළ යුතු යි. මේ ආහාර අනුභවයේ දී හැම දෙයක් ම මෙනෙහි කර කිරීම දුෂ්කර යයි සිතේ. එසේ සිතුනත් සියල්ල මෙනෙහි කිරීමෙන් ම කරන්ට උත්සාහ ගත යුතු යි. ආධුනික යෝගීන්ට මෙනෙහි කිරීමට අමතක වන දේ වැඩි වෙයි. එසේ වුනත් සියල්ල ම මෙනෙහි කර කරන්නට තරයේ ම උත්සාහ ගත යුතුයි. සති සමාධි දියුණු වෙන විට හැම දෙයක් ම මෙනෙහි කළ හැකි වෙයි. මේතාක් කියන ලද මෙනෙහි කිරීම් විස්තර සෑහේ යයි සිතමි. තවත් කිය යුතු දෑ ඇතත් ඒවා කීමෙන් සිතේ තබා ගැනීම දුෂ්කර නිසා එය සංක්ෂේපයෙන් මෙසේ දත යුතු,

ඒ සංක්ෂේප වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු දෑ ඉතා ස්වල්පයකි. ඒ මෙසේයි, ගමන් කිරීමේ දී පාදයන් අරමුණු කිරීමයි. එනමු දකුණ ඔසවනවා කියා ගමන් කිරීමත් ඉක්මනින් ගමන් කිරීමේ දී දකුණ වම යනුවෙන් මෙනෙහි කර ගමන් කිරීම ප්‍රමාණ වේ. හිමින් ගමන් කිරීමේ දී ඔසවනවා තබනවා කියා පා ඔසවා තැබීමේ දී දෙකක් මෙනෙහි කිරීමත් නිශ්චලව සිටින විට පිම්බීම් හැකිලීම් දෙක මෙනෙහි කරමින් සිටීමත් කළ යුතු වේ. ඇල වී නිදියන විට මෙනෙහි කළ යුතු අමුතු යමක් නොමැති නම් පිම්බීම් හැකිලීම් දෙක ම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. මේ අන්දමට බලන විට මෙනෙහි කිරීමට වැඩි දෙයක් නැති බවත් ඇත්තේ සුළු දෙයක් බවත් වැටහෙනවා නොවේද?

මෙසේ පිම්බීම් හැකිලීම් දෙක මෙනෙහි කරගෙන යන අතර සිත් දිවීමක් ඇති වී නම් එය මෙනෙහි නොකර නොසිටිය යුතුයි. සිත දුවනවා නම් දුවනවා කියා ද කල්පනා වී නම් කල්පනා වෙනවා කියා ද, සිතෙනවා සිතෙනවා කියා ද, සිත ආපසු ආයේ නම් ආවා ආවා කියා ද මෙනෙහි කර පිම්බීම් හැකිලීම් අරමුණ ගත යුතු යි.

කෙළ ගිලීමට අවස්ථාවක් පැමිණියේ නම් ගිලිනවා කියා ද බැහැර කරතොත් බැහැර කරනවා කියා ද මෙනෙහි කර නැවත පිම්බීම් හැකිලීම් අරමුණ ගත යුතු යි.

රුදා කැක්කුම් රත්වීම් හිරිවැටීම් කැසීම් ඇති වී නම් එය ද මෙනෙහි කර මුල් අරමුණ ම ගත යුතු යි.

තව ද නැවීම් දිගහැරීම් සලෙවීම් එසවීම් ඇලවීම් ඇඹරීම් ඇති වී නම් ඒවා ද මෙනෙහි කර අනතුරුව පිම්බීම් හැකිලීම් බැලිය යුතු යි.

මේ අන්දමට මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී ටිකෙන් ටික මෙනෙහි කළ යුතු දේ බොහෝ වෙයි. මුල් අවස්ථාවේ නම් සිත ඒ මේ අත දුවන බැවින් මෙනෙහි කළ යුතු දේ බොහෝ සෙයින් අතහැරෙනවා පමණක් නොව මෙනෙහි කළ යුතු දේ බොහෝ යයි සිතා අලස විය හැක. අලස නොවී මෙනෙහි කර ගෙන යා යුතුම ය. කාට වුවත් මුල් අවස්ථාවේ ඔය අන්දමට දුෂ්කරකම් ඇති වේ ම ය. පසුව සිත නොගොස් අරමුණේ ම පවතී. දුවන සෑම සිතක් ම මෙනෙහි කිරීමේ ශක්තිය ද ඇති වෙයි. තවත් සමාධිය දියුණු වන විට මෙනෙහි කරන අරමුණෙන් සිත පිට නොගොස් අරමුණේ ම ඇලී පවතී. පිම්බෙන විට පිම්බීමේත් හැකිලෙන විට හැකිලීමේත් පමණක් සිත පවතී. අරමුණත් සිතත් යුගල වශයෙන් වැටහේ. මෙනෙහි කරන රූපයත් දැනීම ඇති වන නාමයත් යන නාම රූප දෙක යුගල වශයෙන් පවතිනවා විනා සත්ව පුද්ගල කියා දෙයක් කොහේවත් නැති බවත් මේ නාමය හා රූපය පමණක් ඇති බවත් නාම රූප දෙක එකට බැඳී පවතින බවත් තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂවම වැටහෙනු ඇත. පිම්බීම් හැකිලීම් දෙක මේ අන්දමට මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී නාමයත් රූපයත් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් යන්නේ ය. පිම්බීගෙන එන ස්වභාවයත් එය දැනීමේ සිතත් එසවීමත් එය දැනීමේ සිතත් යැවීමත් යැවීම දැනීමේ සිතත් තැබීමත් තැබීම දන්නා සිතත් මෙසේ වෙන් වෙන් වශයෙන් බලා ගෙන යාමේ දී නාම රූප දෙක එකට පැවතීම යුගල වශයෙන් පවතින බව යෝගාවචරයාට ඉබේට ම ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධ වේ.

මෙසේ මෙනෙහි කරන පිම්බීම් හැකිලීම් රත්වීම් ආදි අරමුණුත් දැනෙන දෙයක් විනා අන්‍ය දෙයක් නොමැති බව හා නාම රූප දෙකක් ම බව තමන්ට නුවණින් පිරිසිඳුව අවබෝධ වන්නේ ය.

එය දැනීම නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණයයි. එය විදර්ශනා භාවනාවේ මුල වේ. මෙය අවබෝධ කරගැනීම ඉතා ම අවශ්‍ය බව සැලකිය යුතු යි.

එයින් පසුව ද අත නොහැර භාවනා කරගෙන යාමේ දී සමාධි නුවණ දියුණු වීමේ අවස්ථාව එළඹීමෙන් මෙනෙහි කරගෙන යන අරමුණු ඇති වී ස්වල්ප වේලාවකින් නැති වී යන බව තමන්ට ම වැටහෙයි.

භාවනා නොකරන ප්‍රකෘති අයට වැටහෙන්නේ නාමයත් රූපයත් උපන් තැන සිට මුළු ජීවිත කාලය තුළ ම පවතින බවයි. කුඩා කාලයේ තිබූ රූපය ම මහලු කාලය දක්වා ම පවතින්නේ යයි ද ඒ සිත ම මේ දක්වා පවතී යයි ද විශ්වාස කරයි. රූපයත් සිතත් මම යයි ද එක් කෙනෙක් ම යයි ද සිතයි.

ඇත්ත නම් එය එසේ නොවේ. නිත්‍ය ධර්ම ස්වභාවයක් නැත්තේ ම ය. දැන් ඇති වී එකෙනහිම නැතිවෙන ස්වභාව ධර්මයෝ ය. ඇසි පිය හෙලන කාලයක් පමණවත් පැවතීමක් නැත. ඇති වෙයි නැතිවෙයි. මෙසේ ඇති වී නැති වී යන ස්වභාව ධර්මය භාවනා කරගෙන යාමේ දී තමන්ට ම ප්‍රත්‍යක්ෂව වැටහෙයි. පිම්බීම් හැකිලීම් දෙකේ සිට භාවනා කිරීමෙන් විදුලි කෙටීමක් මෙන් ඇති වී නැති වී යන ස්වභාවය තමන්ට ම හමුවෙයි. අවබෝධ වෙයි. මෙසේ ඇති වන ස්වභාවයන් හමු වීමෙන් තමන්ට හැඟී යන්නේ මේ ධර්ම හැම දෙයක් ම නිත්‍ය පැවැත්මක් නැති අනිත්‍ය ධර්ම බව යි. එය අනිච්චානු පස්සනා ඤාණයයි.

තව ද මෙසේ භාවනා කරගෙන යන අතර ඇති වීම් නැති වීම් දුක්ඛ වේදනා ආදිය දැනෙන්නට වෙයි. ඒ දුක්ඛානුපස්සනා ඤාණයයි. ඊළඟට ඉවසීමට අමාරු අන්දමේ ස්වභාවයක් ඇති වෙයි. ඒ අවස්ථාවන් හි දී එබඳු දේ ඇති වීමේදීත් මේ දුක් ගොඩක් ම යයි දැනෙයි. ඒ දුක්ඛානුපස්සනාව ම ය.

මෙසේ භාවනා කරගෙන යාමේ දී නාම රූප ධර්ම තමාගේ කැමැත්ත පරිදි නොපවතින බවත් ඒ ඒ ස්වභාව ධර්මයන්ට අනුව ඇති වී නැති වී යන ධර්ම ස්වභාවයන්ම යයි වැටහීමෙන් තවත් කැමති පරිදි

නොපවතින, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන, නාම රූප ධර්ම සමූහයක් බව ඒ මෙනෙහි කිරීම්වල දීම වැටහී යයි. ඒ අනත්තානුපස්සනාවයි.

මෙසේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් හොඳින් අවබෝධ වෙත් ම තව තවත් භාවනා කරගෙන යාමේ දී සති සමාධි ප්‍රඥාවත් දියුණු වීමෙන් නාම රූප ධර්මයන්ගේ නිරෝධයෙන් නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ම ය.

පෙර බුදුන් රහතුන් වහන්සේලා නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගත්තේ ද මෙම විදර්ශනා මාර්ගයෙන් ම බව සැලකිය යුතු යි. විදර්ශනාවෙන් තොරව නිවන් නොලැබිය හැක්කේ ය. ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමේ දී මාර්ග ඵල නිවන් අවබෝධ කරගත්තේ ද ස්වල්පයක් නමුත් විදසුන් අරමුණක් මෙනෙහි කිරීමෙන් ම බව සැලකිය යුතු යි.

එබැවින් විදසුන් වැඩීම සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලා හා සියලු රහතන් වහන්සේලා විසිනුත් සියලු ආර්ය පුද්ගලයන් විසිනුත් භාවිතා කරන ලද නොවරදින මාර්ගය බව සැලකිය යුතු යි. විපස්සනාව වනාහි සතර සතිපට්ඨානයන් අතුරෙන් එකකට ඇතුළත් වන්නේ ම ය. සති පට්ඨානය කියනු ලබන්නේත් සියලු ආර්යයන් වහන්සේලා නිවන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ගමන් කළ මාර්ගයයි.

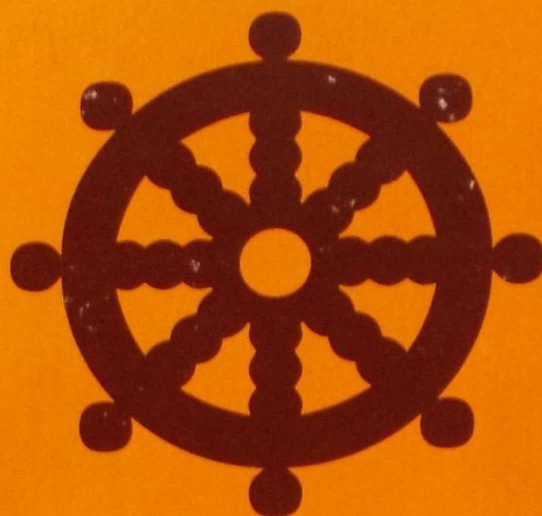
දැන් භාවනාව සඳහා ඉදිරිපත් ව සිටින යෝගාවචරයන් බුද්ධා දී ආර්යයන් වහන්සේලා නිවන් පසක් කර ගැනීම සඳහා ගමන් කළ මගට බැස සිටින බව සැලකිය යුතු යි. තව ද පෙර ආත්මවල දී මාර්ග ඵල ලැබේවා කියා ප්‍රාර්ථනා කරමින් පින් දහම් කර පාරමී ධර්ම පුරා තිබෙන නිසා බුද්ධාදී උතුමෝ නිවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගැනීම සඳහා ගමන් කළ නිර්වාණ ගාමිණී සතිපට්ඨාන විපස්සනා මගට පැමිණියෙමුයි සිතා සතුටු වී මේ මාර්ගයේ පිළිවෙලින් ගමන් කළහොත් පෙර බුද්ධාදී ආර්යයන් වහන්සේලා ලබා ගත් සමාධි ඥාන විශේෂ තම තමන්ට ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ම ය.

කිසි දිනෙක හමු නොවූ සිතේ පිරිසිදුකම හා ශාන්ත සුඛ ස්වභාවයත් සමාධියත් හමු වන්නේ ය. ඒ සමාධිය නිසා ඇති වන ධර්ම රසය හා ප්‍රීති ප්‍රමෝද්‍යාදිය ද හමු වන්නේ ය.

අවසාන වශයෙන් නාම රූප ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ස්වභාවය ද සිය නුවණින් ම අවබෝධ කර ගැනීමෙන් විදසුන් නුවණ පිරිපුන් කල්හි බුද්ධාදී ආර්යයන් වහන්සේලා පැමිණ වදාළ මාර්ග ඵල නිර්වාණ ධර්මයන් ඉහාත්ම භාවයේ දී ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වන්නේ ම ය.

ඒ ධර්මාවබෝධයට ඉහත දක්වන ලද අන්දමට ක්‍රියා කළොත් කල් ගත නොවේ. ඇතැම් කෙනෙකුට මසකින් පමණ ද ඇතැමෙකුට විසි දිනකින් පමණ ද ඇතමෙකුට පසළොස් දිනකින් පමණ ද පෙර පාරමී ශක්තිය බලවත්ව ඇති අයට සතියකින් ද අවබෝධ කර ගත හැකි වන්නේ ම ය.

මෙසේ හෙයින් කල්ප ලක්ෂ ගණනකිනිදු සම්මුඛ කර ගැනීමට දුෂ්කර වූ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් හා මිනිසත් බවක් ද ලබා ගත් සියලු දෙනා විසින් ම මේ භයානක දුක් ඇති සසර සයුරෙන් එතෙරව සදා ශාන්ත සුවය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම සඳහා බුද්ධා දී ආර්යයන් වහන්සේලා ගමන් කළ සතර සතිපට්ඨාන භාවනා මාර්ගයෙහි යෙදීමෙන් මම ද ඒකාන්තයෙන් ම නිවන් පසක් කර ගනිමියි යන අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව මෙම පොතේ සඳහන් පරිදි පිළිපැද උතුම් වූ අමා මහ නිවන් සුව අවබෝධ කර ගනිත්වා.



ඒ ඒ ආචාර්යවරයන් විසින් පුහුණු කරවන විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම බොහෝ ගණනක් ඇත්තේය. ඒවායින් දැනට කඳුබොඩ භාවනා මධයස්ථානයේ පුහුණු කරවන විදර්ශනා ක්‍රමය ඉතා ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකි භාවනා ක්‍රමයක් ලෙස බොහෝ දෙනෙකුන් විසින් තම තමන්ගේ අත්දැකීම් අනුව ම පිළිගෙන ඇත. ඉක්මනින් ඵල දැකිය හැකි බැවින් ඒ භාවනා ක්‍රමය ජනප්‍රිය විය. ඒ පුහුණු කරවන භාවනා මධ්‍යස්ථාන බොහෝ ඇති විය.

මහාචාර්ය
රේරුකානේ චන්දවිමල මහ නාහිමි

මුද්‍රණය

සොලිඩ් ප්‍රින්ටර්ස්
අළුත්පාර, හුණුපිටිය,
කිරිබත්ගොඩ.
දුරකථන : 0777 065674